சுகாதார போதினி.

மாதம் இருமுறை பிரசுரமாகும்.

புத்தகம் க. 1904௵ டிசம்பர்௴ 5 தேதி. இலக்கம் க.

நமது கருத்து.

மனிதனுக்கு எல்லாப் பாக்கியத்திலும் நோயற்ற வாழ்க்கையே பெரும்பாக்கியம். சுகமானது உலக சம்பத்துகளுள் அதி சிரேஷ்டமானவைகளி லொன்றென்பது யாவரு மாக்ஷேபணையின்றி யொப்புக்கொள்ளத்தக்க விஷயம்.

ஆகையால் நாமொவ்வொருவரும் சுகாதார விதி முதலியவைகளை ஐயந்திரிபற அறிந்தொழுகுவது மிகவு மாவசியகமானவைகளி லொன்றென்பது யாவரும் அங்கீகரிக்கத் தக்கதாம்.

இந்த சுகாதாரபோதினி யென்னும் பத்திரிகையை வெளிப்படுத்த நேரிட்டகாரணங்கள் பலவாயினும் முக்கியமானவைகளைமாத்திரம் இங்கு கூறுவாம்.

(1) இக்காலத்தில் சிகிச்சைகளெல்லாம் நம்மவரினால் பெரும்பாலும் முறைபிறழ்ந்து நடத்தப்ப வருகின்றன. ஆகையால், நாளுக்கு நாள் சுதேச ... [illegible] சனங்களுக்கு நம்பிக்கையற்றே வரு ... பலவித சாஸ்திரப்பயிற்சி ... ய் ... னுபசாலி ... பண்டி ... ளி ... ம்.

... சித்து சுயேச்சையாய் வைத்தியம்செய்ய வெளிப்படுவதே இதற்குக் காரணம். இவ்வகை வைத்தியர்களின் வகைகளனேகமுண்டு (அவர்களைப்பற்றிப் பின்னெழுதப்படும்.) இவ்வித வைத்தியர்களின் கைக்குட்சிக்கி தங்களுக்குற்ற வியாதிகளை நீக்கிக் கொள்வதற்குப் பதிலாய் பலவித கொடூர வியாதிகளுக்குள்ளாய் சனங்கள் துன்பப்படுகிறார்கள்.

(2) நம்முன்னோர்களாகிய ஹிந்துக்களுக்கும், அறபிகளும் உன்னதமான வைத்தியமுறைகளைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்களென்பதைத் தற்காலத்தில் வல்லமைசாலிகளாகிய ஐரோப்பிய ஆங்கிலேய அமெரிக்க பண்டிதர்கள் முதலியவர்களினாலு மொப்புக்கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது; மஹாவல்லமைசாலிகளாகிய ஷை பண்டிதர்களாலும் தீராதென கைவிடப்பட்ட வியாதிகளும் ஹிந்து யூநாநிவைத்திய முறைகளினால் தீர்ந்துவருகிறது பிரத்தியக்ஷம்; அவ் ... றைகளடங்கிய அரிய கிரந்தம் இன்னுமனே ... கின்றன; அவற்றை வெளிப்படுத்த வல்ல ... னேகரிருக்கிறார்கள். அவர்களை ஆதரிக்கும் ... பிமானிகள் இலரென்றே முன்னர் உத்தேச ... ல்; நம்மாலியற்றப்பட்ட யூநாநிவைத்திய தா ... திபோதினி வெளிப்பட்டபோது, ... யாவ ... ரிக்கப்பட் ... சிகிச் ...

ணர்ந்து, அதிற் சொல்லிய சிகிச்சைகளைச்செய்து அ
வற்றாலளவிறந்த பிரயோஜனங்களை யடைந்து ஆநந்
தித்து வருவதைக் கடிதமுகத்தாலும் பிறவாற்றாலு
ம் எமக்கறிவித்து, நம்மைப் பலவிதத்தாலும் ஆதரி
த்துவரும் சுதேசாபிமானிகளாகிய பலசில கனவான்
கள், சுகாதாரவிதிகளையும்; பற்பல வியாதிகளின் சி
கிச்சாக்கிரமங்களையும் பாதாதி கேசபரியந்தமுண்டா
ம் வியாதிகளின் தத்துவங்களையும், அவற்றை யின்
ன இனையவென உணரும் பரீக்ஷைகளையும், அவற்றி
ன் சிகிச்சாக்கிரமங்களையும், ஸ்திரீகளின் ரோக சிகி
ச்சாக்கிரம விதிகளையும், பாலரோகசிகிச்சாக்கிரம வி
திகளையும், செந்தூரங்கள், பஸ்பங்கள் முதலிய அ
விழ்தாதிகளின் செய்பாகம் கைபாக முறைகளையும்
வெளிப்படுத்தி வந்தால் உலகத்திற்குப் பெரும்பிர
யோஜனமா யிருக்குமென்று நம்மைப்பலவிதத்தாலு
ம் வற்புறுத்திவந்தார்கள். ஆகையால், அரிய விஷய
ங்களைத் தக்கவிதமாய் வெளிப்படுத்தினால் ஆதரிக்கு
ம் சுதேசாபிமானிகளனேகர் சித்தமா யிருக்கிறார்க
ளென்றே உற்சாகமுண்டாயிற்று.

(3) மேற்கண்ட ஒவ்வொரு விஷயங்களையும் ஒ
வ்வொரு புத்தகமா யெழுதுவதினால் அதிக திரவிய
சகாயமும், அதிக தேகப்பிரயாசையும், அதிக கால
மும் வேண்டும். மேற்கண்ட சுதேசாபிமானிகளின் க
ருத்தின்படியே பல விஷயங்களையும் கொஞ்சங் கொ
ஞ்சமாய ஏககாலத்திலொன்றுபடத் திரட்டி பத்திரி
கைரூபமாய் எழுதி வருவதினால் எல்லா விஷயங்களி
லும்கிஞ்சித்து கியான முண்டாக ஏதுவாகும்.

(4) நமது கிரந்தத்தை வாசிக்குமனேகர் தங்
கள் தங்களுக்கு நேரிட்டிருக்கும் பலவியாதிகளின்
சிகிச்சைகளுக்காக நெடுகெடிதங்க ளெழுதிவருகிறா
ர்கள். அத்தகையினர் ஒவ்வொருவருக்கும் பதிலெ
ழுதுவதும், அவிழ்தங்கள் செய்தனுப்புவதும் பெரு
ங்கஷ்டமாயிருக்கிறது. அவ்வகையார்களின் கடிதங்
கள் பலருக் குபயோகப்படுகிறதாயிருக்கும் பக்ஷத்தி
... ர்களின வியாதிகளின் சிகிச்சாக்கிரமங்களைப்
... ாய்ப் பத்திரிகையிலேயே வெளிப்படுத்த ஏ
...

... மனிதர்களுக்கு நேரிடும் பலவித வியாதிக
... ரணங்களைத் தாங்களே அறிந்து வியாதிவரா
... துக்கொள்வது முக்கிய சிகிச்சை. மேலும்
... யேச்சையா ... மாடும் வைத்திய
... அவிழ்தங்

த்துக்கொண்டு துன்பப்படாதிருக்க எச்சரிக்கையா
கும்.

(6) வைத்திய சிகிக்சைக் கிரமங்களைத் தெரிந்
துகொண்டால் தெரியாமையினாலுண்டாம் வீண் வை
த்தியச்செலவை மீத்துக்கொள்ள ஏதுவாகும்.

(7) யூநாநி, ஹிந்து, இங்லீஷ் ஆகிய மூவகை
வைத்திய சிகிச்சாக் கிரமங்கள் யெழுதப்படுவதி
ல் தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பத்திலும் உண்டா
ம் சாதாரண வியாதிகளை சமயோசிதமாய்த் தங்
க்கிஷ்டமான முறைப்படி தாங்களே சிகிச்சைசெ
து நிவர்த்தித்துக்கொள்ளவும் ஏதுவாகும்.

(8) ஆங்கிலேய ஸ்திரீ முதலியவர்கள் தங்க
தங்கள் சுகாதாரவிதிகளையும், பாலர் முதலியவர்க
ளை வளர்க்கும் விதிகளையும் அறிந்தே இருக்கின்றார்
கள். ஆனால், நம்முடைய ஸ்திரீகளில் பெரும்பாலா
ரறியாமலே இருக்கிறார்கள். அவ்வகையார்களுக்கும்
மேற்கண்ட விஷயத்தில் கிஞ்சித்து கியானமுண்டா
க ஏதுவாகும். அப்படியே நமது சிறுவர்களுக்கும்,
சிறுமிகளுக்கும் சுகாதாரவிதிகளைத் தெரிவிக்கவும்
ஏதுவாகும்.

இன்னன பல காரணங்களினால் இப்பத்திரிகை
யை வெளிப்படுத்த நாம் வெளிவந்தோம்.

இப்பத்திரிகைகளில் ஒவ்வொன்றையும் தவிரா
து கவனித்து, வாசித்து வருவதினால் உண்டாம் பிர
யோஜனங்கள் பல. இன்னும் இதில் மேற்கண்ட மூ
வகை வைத்திய சாஸ்திரங்களிலுள்ள பலவித நூத
ன விஷயங்கள் யெழுதப்படும்; ஸ்திரீ ரோகச் சிகிச்
சாக் கிரமங்கள், பாலரோக சிகிச்சாக்கிரமங்கள் மு
தலியவைகளு மெழுதப்படுமாகையால், இப்பத்திரி
கையை ஒவ்வொருவரும் வாங்கி, தாங்கள் வாசிப்ப
துமன்றி தங்கள் குடும்பத்திலுள்ள ஸ்திரீகள், பா
லியர்கள் முதலானவர்களையும் வாசிக்கச்செய்வதினா
ல் யாவருக்கும் பெரும்பிரயோஜன முண்டாமென்ப
து திண்ணம். ஆகையா லிப்பத்திரிகையை ஒவ்வொ
ருவரும் வாங்கி வாசித்து அதனுண்டாகும் சுகா...
வின்பத்தை யநுபவித்து ஆனந்தித்து நம்மை ...
ரித்து வரும்படியாய்க் கோருகிறோம்.

மாதம் இருமுறை வரும் இப்பத்திரி...
சேர்த்துச் சிதறாமல் கட்டிக்கொ...
... இங்ஙனமே நமது கையொ...
... வேண் ... வசியகம்.

இப்பத்திரிகையை மன முயற்சியாலும், சரீர சகாயத்தாலும், பொருட்கொடையாலும், விஷய சம்புரோக்ஷகத்தாலும், பாதுகாக்கும் பண்டிதசிரோன்மணிகளுக்கும், வித்வான்களுக்கும், தனவான்களுக்கும், சுதேசாபிமானிகளுக்கும், லோகோபகாரிகளுக்கும் அத்தியந்த வந்தனம் அளிக்கின்றோம்.

சுகாதார போதினி·

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

செல்வங்களில் மேலான செல்வம் நோயற்றவாழ்வென்பது உலகறிந்த விஷயம். ஒவ்வொருவரின் சுகத்திற்கும் ஆதாரமாகிய பரிசுத்தமான காற்று, சுத்த ஜலம், சுத்தபோஜனம், தேகப் பயிற்சி, மனப்பயிற்சி, தேகசுசி, நித்திரை முதலியவைகள் அவசியமென்பது பள்ளி மாணுக்கருக்குந் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால், காலமாறுதலால் பற்பல வகை ரோகங்களும், பற்பல தொந்திரவுகளு முண்டாகின்ற படியால் அக் காலத்திற் கேற்றவிதமான நித்திரை, ஸ்நாநம், அன்ன பானுதிகள், சங்கமம் முதலிய பற்பல விஷயங்களை யறிந்து, நடந்து கொள்ளவேண்டியது தன் தன் சுகத்தை விரும்பும் ஒவ்வொருவருக்கும் மிகவும் முக்கியம், ஆகையால், அவற்றுள் முக்கியமானவைகளை மாத்திரம் இங்கு சுருக்கமாய்ச் சொல்வாம்.

இந்தியாவில் ஒரு வருஷத்தின் - கஉ - மாதங்களுள் ஆவணியும், புரட்டாசியும், கார்ப்பருவம், ஐப்பசியும் கார்த்திகையும், கூதிர்ப்பருவம், மார்கழியும் தையும் முன் பனிப்பருவம், மாசியும் பங்குனியும் பின் பனிப்பருவம், சித்திரையும் வைகாசியும் இளவேனிற் பருவம், ஆனியும் ஆடியும் முதிர் வேனிற்பருவம் என ஆறு பருவங்களாய்ப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சிலரால் சில ஆதாரப்படி நான்கு பருவங்களாகப் பாவிக்கப்படுகின்றன. ஆனல்நூதன சாஸ்திரப்படிவழங்கப்படுகிறவெயிற் காலம், மழைக் காலம், குளிர்காலம் என்னும் மூன்று பருவங்களையேஇங்கு எடுத்துக்கொள்வோம். வெயிற் காலமானது சுமார் பிப்ருவரி மாதமுதல் சுமார் ஜூன் மாதம் வரையிலாம். மழைக் காலமானது சுமார் ஜூன் மாதம் முதல் சுமார் அக்டோபர் மாதம் வரையிலாம். குளிர் காலமானது சுமார் அக்டோபர் மாதம் முதல் சுமார் பிப்ருவரி மாதம் வரையிலாம். ஆகையால், இப்போது குளிர்காலமாகிய இக் காலத்தின் சுபாவகுணம், சுகாதாரத்திற்கு அநுகூலமான ஆகார வகைகள், பானவகைகள், வஸ்திர வகைகள், வாசஸ்தான வகைகள், நித்திரை, பயிற்சி, ஸ்நாநம், சங்கமம், பிரயாணம், இப்பருவ வியாதிகள் முதலியவைகள் முறையே கிரமமாய் ஒன்றன் பின்னென்ருய் எழுதப்படும்.

இந்தப் பருவத்தின் ஆரம்பத்திலும் அதன் அந்தத்திலும், குளிரானது சொற்பமாயிருக்கும். ஆனல், மத்தியில் குளிரானது மும்முரமாயிருக்கும். இப்பருவமானது குளிர் தேசவாசிகளான அன்னியர்கள், பலமுள்ள ஸ்தூலதேகிகள், இரத்தாதிக்க முள்ளவர்கள், இங்கு வந்துள்ள குளிர்தேசவாசிகள் ஆகிய இவர்கள் எல்லாம் சுகாதார விதியைக் கிரமமாய நுஷ்டித்து வருவார்களாயின், இது மிக ஏற்றதாகவும் இன்பகரமானதாகவும் உல்லாசத்தை யுண்டாக்கக் கூடியதாகவு மிருக்கும். ஆனல், பாலர்கள், பலஹீனர்கள், மெலிந்து துர்ப்பலமானவர்கள் ஆகிய இவர்களுக்கு இப் பருவத்தில் நானுவித ரோங்களுன்டாம். முக்கியமாய் சுவாச உறுப்புகளின் வியாதிகளேயாம். அதாவது இருமல், மார்ச்சளி, சுவாசம், கபக்கட்டு, கோழைக் கட்டு, ஜலிப்பு முதலியவைகளாம்.

இக்குளிர்ப் பருவத்தில், குளிர்ச்சி மிகுதியாயிருக்கு மாகையால், தேக சுபாவச் சூடு அதிகப்படும் படியான பதார்த்தங்களைக் கையாடி வரவேண்டியது. அவையாவன:— நெய், சருக்கரை, கோதுமைப் பால், முதலியவைகளும் இவை போன்றவைகளுமேயாம். இவைகளை அதிகம் உபயோகித்து வரவேண்டியது. தேக சுபாவச் சூடு அதிகப் படுவதால், மாத்திரம் ஜீவித்திருப்பது அசாத்திய மாகையால் தேக, வளர்ச்சிக்குபயோக மாகும் பதார்த்தங்களையும் கையாடவேண்டியது ஆவசியகம். அவையாவன:— வழமையாய் உபயோகித்து வரும் சாதம், இரொட்டி, காய்கறிகள், முதலியவைகளாம். இவை யன்றி, பொறியல்கள், தித்திப்புப் பதார்த்தங்கள் ஆகியவைகளை மற்றப் பருவங்களைப் பார்க்கிலும் கொஞ்சம் அதிகமாய் இப் பருவத்தில் உபயோகித்துவர வேண்டியது. வழமையான பதார்த்தங்களுடன் பால், மிட்டாய் தினுசுகள், தித்திப்புவகைகள், (மாமிச பக்ஷணிகளானல்) முட்டை, பொறித்த மாமிசங்கள் ஆகியவைகளில் சுபாவமாய் இச்சை யுண்டாகு மாகையால் கூடினவரையில் இவைகளையும் உபயோகித்து வரவேண்டியது. (இன்னும் வரும்.)

இப்பருவத்தில் உபயோகமாம் ஆகாரங்கள்.

கேளிகாலாடு:—ஒருபடி பாலைக் காய்ச்சிக் கைவிடாமல் துழாவி வந்தால் பால்திரண்டு கெட்டியாகி விடும். இதற்குத் திரட்டுப் பால் அல்லது பால் கவ்வா எனப் பெயர். இது சுமார் முப்பதுரூபா யெடை யிருக்கவேண்டும்.

முற்றின தேங்காயொன்று. இதனைத் துருவிப் பூவாயெடுத்துக் கொள்க. சாதிக்காய், குங்குமப்பூ, சாதிப்பத்திரி இம் மூன்றும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-வ-இவைகளைத் தூள் செய்து முன் தேங்காய்த் துருவலிற் கலந்து அரைப்படி பால் விட்டு, அதனுடன் -சு- பலம் விதை நீக்கின பேரீச்சங்காய்களைப் பிளந்து போட்டு வேகவைத்து அவை நன்றாய் வெந்த பதத்திலெடுத்து அம்மியில் வெண்ணெய் போல அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சாரப்பருப்பு, தோல் நீக்கப்பட்ட அக்ரோட்பருப்பு இவ்விரண்டும் வகை-க-க்குப் பலம்-உ-இவைகளையும் பாலில் வேகவைத்து அம்மியில் அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவை யகப்படா விட்டால் தோல் நீக்கின வாதுமைப் பருப்பை முன் பாகப்படி செய்து கொள்ளலாம். எல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்க் கலந்து நெய்யிலிட்டு சிவந்த வருணமாக வறுத்தெடுத்துககொள்க.

வெள்ளை சர்க்கரை யென்னும் சீனி சர்க்கரை மேற்கண்ட சாமான்களின் எடைக் கிரண்டு பங்கு சேர்த்துப் பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாய்ச் செய்து வைத்துக்கொண்டு, குளிர்கால காலையில் ஜீரணசக்திக்குத் தக்க விதமாய் இரண்டு அல்லது மூன்று லட்டுகளைச் சாப்பிட்டுவர, மூளையின் துர்ப்பலம் நீங்கி, தாதுவிர்த்தி யுண்டாகும், நரம்புகள் பலப்பட்டுத் தேக திடமுண்டாகும். (இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ-ம் பிரிவு.

தேன்.

இது யாவருக்கும் தெரிந்த வஸ்து. இது ஆகாரம் அவுடதம் என்னும் இருவகைகளிலும் உபயோகப் படுகிறதாகையாலும், இது பாலர், விருத்தர் ஆண் பெண் முதலிய எல்லோருக்கும் உபயோகப்படுகிறதாகையாலும், இது நாடு, நகரம், காடு, கறை முதலிய விடங்களிற் கிடைக்கக்கூடியதாகையாலும் இதைப்பற்றி முன்னர் ஆரம்பிப்பாம்.

தேனின் நாமங்கள்:—ஸமஸ்கிருதத்தில் மது, புஷ்பாஸவம், புஷ்பரஸம், மாக்ஷிகம், க்ஷவ்தம், எனவும், வைத்திய பரிபாஷையில், பிரசம், மகரந்தம் எனவும், அறபியில், அஸ்ல் عسل, அஸ்லுன்னஹல் عسل النحل எனவும், பார்ஸியில் ஷஹத் شهد, அங்கபீன் انگبين எனவும், ஹிந்துஸ்தானியில், ஷஹத் எனவும், தெலுங்கில், தேனே எனவும், கன்னடத்தில் ஜேநு எனவும், சிங்களத்தில் பேனி எனவும், பர்மா பாஷையில், பியாயீ எனவும், இங்கிலீஷில் மெல் Mel, ஹனி honey எனவும் சொல்லப்படுகிறது.

தேனின்பேதம்:—தைலம் போலிருப்பதற்கு மாக்ஷிகம் எனவும், நெய்யைப்போலிருப்பதற்கு, பைத்திகம் எனவும், கபிலவருணமாயிருப்பதற்கு க்ஷவ் எனவும் படிகம்போலிருப்பதற்கு பிராமரம் எனவும்சொல்லப்படுகிறது. இன்னும் கொசுத்தேன், ஈத்தேன், குளவித்தேன் எனவும், மலைத்தேன், மனைத்தேன், கிளைத்தேன், பொந்துத்தேன், புற்றுத்தேன், புதுத்தேன், முதுத்தேன், எனவும் சொல்லப்படும். இது பிரதானமாய்ச் சேகரிக்கப்படும் புஷ்பங்கள் முதலியவைகளின் குணத்தையே பெரும்பான்மையும் பொருந்தியதாயிருக்கும். சர்க்கரைப்பாகானது தேனிற்குப்பதிலாய் விற்கப்படுகிறபடியால் இதைக்கண்டறிந்துநாம் வாங்கவேண்டியது.

தேனின் மகிமை:—ஜாலி நியூஸ் என்னும் பண்டிதர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:— தன் சுகத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தேனையும் தண்ணீரையும் கலந்து காலையில் பானஞ் செய்துவரவேண்டும். சரீரசுகத்திற்கும், மருந்துகளின் அநுப்பனுதிகளுக்கும்மற்றெல்லாவஸ்துக்களைப்பார்க்கிலும் தேனே சிரேஷ்டமானது. இது பசைத்தன்மையுள்ளதாகையால், மருந்துகளை யிலகுவாய்க்கலக்கவும், யோகமுறையாய்ச்செய்யவும் உபயோகமாம். இதில் சரக்குகளைச்சேர்த்துப் பாகப்படுத்துவதால் அவைகளின் குணங்கொடாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இது மதுரமுள்ளதாகையால் சுகுமார சுபாவமுடையவர்களுக்கும் இன்பந்தரத்தக்கது. வேகமான அவுடதங்களையும் தேகத்திற் பரவச்செய்யும் சக்தியுள்ளது. இதனை முறைப்படி உபயோகத்துவரின் ஆயுளை விர்த்திசெய்யும். யோகிகள் உபயோகிக்கும் காயாகற்பங்களிலொன்றும். இன்னன அநேக சிறந்தகுணங்களேயாம்.

தேனின் இலக்ஷணம்:—இது திரவரூபமானது. இது தேனீ முதலியவைகளால் புஷ்பங்கள் முதலிய

வைகளிலிருந்து சேர்க்கப்படுகிறது. (வருணம்) கூட்டிலிருந்து எடுக்கும்போது தெளிவாய் இளமஞ்சள் வருணுமாயிருக்கும். பிறகு படிப்படியாய் உறைந்து மங்கலாகிவிடும். வெண்மையான சிகப்பாயுமிருக்கும். (ருசி) அதிக தித்திப்பு. (இயற்கைகுணமும். தரமும்) (உ - ம் தரச்சூடும் க - ம் தரவரட்சியும்.)

தேனின் பொதுக்குணம்:—சிரசு, கண், காது, மார்பு, இரைப்பை, நீர்த்தாரை, நீர்ப்பை, சருமம், குடல்கள் முதலியவைகளின் ரோகங்களுக்கு உபயோகப்படுகிறது. சீதளத்தைப்போக்கும்; ரணத்தை யாற்றும்; சரீரகாந்தி, புத்தி, இந்திரிய விளைவு ஆகியவைகளை அதிகப்படுத்தும்; குஷ்டம், அலசரோகம், காசரோகம், பித்தரக்தரோகம், கபரோகம், மேகரோகம்; இளைப்பு, பைத்தியரோகம், தாகம், வாந்தி, சுவாசம், விக்கல், அதிசாரம், கிரிமிகள், பைத்தியரோகம் மார்புப்பிடிப்பு, தாபம், ஜுரரோகம்; காயங்கள், க்ஷயம், இரத்தக்ஷீணம் முதலியவைகள் போம். நடுக்கம், துர்ப்பலம் முதலியவை போன்ற நரம்புவியாதிகளை நீக்கும். இரைப்பையிலுள்ள மாசுகளைநீக்கி இரைப்பை நோயைக்கண்டித்து, அதைப்பலப்படுத்தி, பசிதீபனத்தையும், ஜீரணசக்தியையும் உண்டாக்கும். வாயுகளைக் கண்டிக்கும்; வயிற்றுநோயைப்போக்கும்; இரைப்பையிலுள்ள கோழையைநீக்கும். பாண்டுரோகம், மஞ்சட்காமாலை, மண் ஈரலின்வியாதி ஆகியவைகளைப்போக்கும். நீர்க் குண்டிக்காய் நீர்ப்பை ஆகியவைகளிலிருக்கும் கற்களைக் கறைக்கும் நீர்க்கட்டை நீக்கும். பலவகை வாய்வுகளையும் பலவகை விஷங்களையும் நீக்கும்.

தேனின் யோகமுறைகள்:—(1) தேன் பலம் 1. றூமிமஸ்தகி தூள் வராகனெடை வ. இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து சாப்பிட்டுவர மூளையின் அசுத்தமாசுகளை நீக்கும், பக்ஷவாதம், முகவாதம், அவயவதளர்ச்சி, அவயவநடுக்கம், இவைபோன்ற வியாதிகளை நீக்கும். தாதுவிர்த்தியை யுண்டாகும். மார்பைப்பலப்படுத்தும். (2) தேன்பலம்-க, குந்திரிக்கத் தூள் வராகனெடை-வ. இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்துச் சாப்பிட்டுவர, மார்பிலுள்ள அசுத்தங்களைச் சுத்திசெய்யும்; வாயுகளைப்போக்கும்.

(இன்னும்வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீரோக நிதான சிகிச்சாக் கிரமங்கள்.

ஆண் பெண்ணாகிய இருபாலார்க்கும் பலவியாதிகள் பொதுவா யிருப்பதுபோலவே, சில நோய்கள் புருஷர்களுக்கே சொந்தமானவைகளாகவும், சில நோய்கள் ஸ்திரீகளுக்கே சொந்தமானவைகளாகவுமிருக்கின்றன. ஸ்திரீகளுக்கே சொந்தமானவைகள் இவ்விடம் ஸ்திரீரோகமென சொல்லப்படுகின்றன. அவையாவன:— சூதகபந்தம், சூதகப்பெருக்கு அல்லது இரத்த சிராவகரோகம், மலட்டு ரோகம், கருப்பைரோகம், பொய்க் கருப்பரோகம், கருச்சிதைவு ரோகம், கருப்பை இரணரோகம், கருப்பை அவிர்த ரோகம், கருப்பை கண்டூதி ரோகம், கருப்பை சகுன ரோகம், கருப்பை குமிழரோகம், கருப்பை ஸிராவக ரோகம், ஸ்திரீ இந்திரிய இழிவு, கருப்பை இரித ரோகம், கருப்பை விப்புருதிரோகம், கருப்பைக் காத்திரரோகம், கருப்பை ஸ்தம்பன ரோகம், கருப்பை அம்பணரோகம் ஆகியவைகளே, இவற்றின் காரணம். இலக்ஷணம் சிகிச்சை முதலியவைகளை முறையே எழுதுவாம்.

சூதகபந்தம்.

இதன் காரணங்கள் முதலியவைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுமுன், கருப்பாயசம், அதைச் சார்ந்த உறுப்புகளாகியவைகளைப்பற்றியும், அவற்றின் ஏற்பாடுகளைப் பற்றியும், சூதகம், அதினாலுண்டாகும் பிரயோஜன முதலியவைகளைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதாவசியம். இவையெல்லாம் விபரமாய் நமது யூநாநி வைத்திய தாதுவிர்த்தி போதினி முகற்பாகத்தில் கூடியவரையில் தெளிவாய்ச்சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன வாகையால் அவற்றை மறுபடியும் இவ்விடம் சொல்வது அனுவசியகம். ஆகையால் நமது நண்பர்கள் அக்கிரந்தத்தைப் பார்த்துக்கொள்வார்களென நம்பி அவ்விடம் சொல்லப்பட்டவைகளை நீக்கி மிஞ்சியவைகளை இவ்விடம் சொல்வாம்.

சூதகபந்த மென்பதற்கு சூதகம் நின்று விடுதல் என சாதாரண அர்த்தம்; ஆனால், வைத்தியசாஸ்திர வழக்கின்படி சூதக இரத்தம், முற்றும் நின்றுவிடுதல், அல்லது வழமைக்கு விரோதமாய் சூதகம் அளவிற்குக் குறைவாய்க் காணுதல், அல்லது இரண்டு மாதங்களுக் கதிகமாய்த் தாமதித்துக் காணுதல் என அர்த்தமாம்.

சூதகம் பந்தப் படுவதினால் சம்பவிக்கும் வியாதிகள்.

மேன் மிச்சமாகிய சூதக இரத்தம் காலக்கிரமத்தின்படி வெளிப்படாமல் தடைப்படு, தேகத்திலேயே பரவுவதினால் கருப்பை ஸ்தம்பனரோகம், கருப்பை வீக்கம், கருப்பைவளைவு, முதுகு முள்ளந்தண்டில் வீக்கம், குடற்களில் வீக்கம், மலட்டுத் தன்மை' அஜீர்ணம், மந்தாக்கினி ரோகம், அன்னத்துவேஷம், அன்னாசயத்தின் கழுத்தில் எரிவந்தம் முதலிய அன்னாசயத்தைப் பற்றிய ரோகங்களும்; மூர்ச்சா ரோகம், தலைநோய், பிடரிநோய், உன்மத்த ரோகம், முகங்கோணல், இசிவு (வலிப்பு) முதலிய மூளை, நரம்பு இவைகளைப் பற்றிய ரோகங்களும், இருமல், இரைப்பு, சுவாசம், மேன்மூச்சு முதலிய மார்பைப்பற்றிய ரோகங்களும்; பாண்டு, சோகை முதலிய ஈரலைப்பற்றிய ரோகங்களும், நீர்ச்சுருக்கு, நீரடைப்பு, இடுப்புவலி முதலிய நீர்ப்பை, நீர்க்குண்டிக்காய்களைப் பற்றிய ரோகங்களும், தேகம் பாரித்தல் தேகம்வற்றல்முதலிய ரோகங்களுமுண்டாம்.

சூதகபந்த ரோகத்தைப் பரீக்ஷிக்கும் விதம்:—கருப்பையில் ஏதேனும் வீக்கம், கட்டிகள் இருக்கின்றனவா வென்றும், கருப்பை பிறழ்ந்திருக்கிறதா அல்லது சாய்ந்திருக்கிறதா வென்றும், அதன் நாளங்கள் அடைபட்டிருக்கின்றனவா வென்றும்; ஆசனத்தில்மூலம் முதலிய வியாதிகளுண்டாயிருக்கின்றனவாவென்றும், மார்பு ஸ்தானத்தில் ஏதேனும் வியாதி யிருக்கிறதாவென்றும், மருத்துவப்பெண்கள் அல்லது வைத்திய ஸ்திரீகள் மூலமாய் பரீக்ஷைசெய்வித்துத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

ஈரல் தாப்பலம், ஈரல்வியாதி, மண்ணீரல் வியாதி முதலியவைகளுள் ஏதேனுமொன்றுண்டாயிருந்கிறதா வென்றும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். இவற்றுள் ஏதேனும் உண்டாயிருப்பின் சூதகபந்தத்திற்குக் காரணம் அதுவே என்று நிதானிக்கவேண்டும்

சூதகபந்தமுண்டாவதற்குமுன் கருப்பையில் இரணம், கருப்பையில் அடிகாயம், குத்து முதலியவைகள் சம்பவித்தல், அடிக்கடி கருச்சிதைவு சம்பவித்தல், அடிக்கடி பட்டினியாயிருத்தல், அதிக தேக உழைப்பு, இரத்தம் அதிகமாய்வெளிப்படுதல் ஆகிய இவற்றுள் ஏதேனுமொன்று சூதகபந்தத்திற்குமுன் சம்பவித்திருக்கின் சூதகபந்தத்திற்கு அதுவே காரணமென்றும் நிதானிக்கவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச-ம் பிரிவு.

பாலரோக சிகிச்சாக்கிரமங்கள்.

குழந்தைகளின் வியாதிகளுக்கு நியாயமாய்ச் சிகிச்சைசெய்யவேண்டின் வெகுநாளனுபவமும் அதிக சாக்கிரதையும் வேண்டும். பெரியவர்களின் சிகிச்சைகளிலோ தங்களுக்குண்டாகும் வருத்தங்களை வெளிப்பட சொல்லிவருதால் சிகிச்சைகளுக்கு அது பெரும்பாலும் உதவியாயிருக்கும். குழந்தைகளப்படிச் சொல்ல முடியாதாகையால் அவர்களுக்கு அடிக்கடி நேரிடும் குணம் குறிகள் ஆகியவைகளை அதி ஜாக்கிறதையாய்க் கவனித்து வருதலே உதவியாய்க் கைக்கொள்ளவேண்டும். மற்றப்பருவத்தில் வியாதியானது ஒரு ஸ்தானத்தில் அல்லது சிலகாலம்வரையில் நிலைத்திருப்பதுபோல் இந்தப்பருவத்தில் நிலைத்திருக்காது அதாவது வியாதியானது அதிகதீவிரமாய் அதிகப்படும். அல்லது குறைந்துவிடும். ஏனெனில் குழந்தைகளின் சுபாவம் மிகவும் தீவிரமானதும் குறைவான காலநிலையுள்ளது மானது. இப்பருவமானது தினேதினே அதிக வளர்ச்சியுள்ளதென்பது நமக்குத் தெரிந்தவிஷயம். ஆகையால், மற்றப்பருவங்களைப்பார்க்கிலும் இப்பருவத்தில் தேய்வு, வளர்ச்சியாகியவைகள் அதிக துரிதமாயுண்டாகின்றன. இப்பருவத்தில் சம்பவிக்கும் வியாதிக்கும் ஓர் விசேஷ தன்மையுண்டாயிருக்கிறது. ஒரு அவயவத்தில் வியாதிநேரிட்டால் சொற்பகாலத்திற் காயினும் அவ்விடத்திலேயே தனியே யிராமல் மற்ற அவயவத்திலும் பரவும். இவ்விதம் எல்லா அவயவங்களுக்கும் வியாதிநேரிட்டு அபாயத்திற்கும் இடமாகிவிடுகிறது. ஆகையால், நாம் ஆலஸ்ஷியம் செய்யாமல் வியாதியின் காரணத்தைத் தெரிந்து சிகிச்சைசெய்யவேண்டியது நமது முக்கியமான கடமை. குழந்தைகள் தங்களுக்குண்டான வருத்தங்களைச் சொல்லமுடியாதாகையால் அவர்கள் செய்யும் அங்க அபிநயங்கள், அழுகையின் மாறுதல்கள், கை, காலசைத்தலின் வித்தியாசம், கண்லக்ஷணம், முகலக்ஷணம். தேகசர்மத்தின் ஸ்திதி, மலம், ஜலம், முதலியவைகளை பரீக்ஷிக்க வேண்டியதே பிரதான அறிகுறியாகியவழியாம். ஆகையாலினி எழுதப்படும் லக்ஷண முதலியவைகளைக் கவனித்து முறைப்படி நடந்துவரவேண்டு மென்பதே நமது கோரிக்கை.

தாய் வயிற்றிலிருந்து சிசு இப்பிரபஞ்சத்தில் வந்தவுடன் அதன் முகத்தில் நல்ல காற்றுப் படும்படிச் செய்யவேண்டியது. உடனே அது அழும்; இதுதான் முதல் முதல் இப்பிரபஞ்சத்தில் சுவாசிக்க ஆரம்பித்தல். பின்பு அதன்வாயில் விரலைவிட்டு நுரை, கோழை ஆகியவைகளை நீக்கிவிடவேண்டியது. குழந்தை அழுதபின்புதான் நாபிக்கொடியைத் துண்டிக்க முயலவேண்டும். எப்படியெனில், குழந்தை தொப்புளுக்கு இரண்டு அல்லது இரண்டரை அங்குலம் விட்டு சன்னக்கயிற்றால் சுற்றி இறுகமுடிபோட வேண்டியது. பிறகு அந்த முடிக்கு இரண்டரை மூன்று அங்குலத்திற்குமேல் வேறொருகயிற்றால் முன்போல முடிபோடவேண்டியது. இவ்விரண்டுமுடிகளுக்கு மத்தியில் சற்றுமழுங்கின கத்திரிக்கோலால் அல்லது கத்தியால் துண்டித்து விடவேண்டும். பின்பு குழந்தை நழுவிவிடாமல் ஜாக்கிரதையாயெடுத்து ஒருதுண்டு துணியால் தேகத்தைச் சுத்திவைத்துப் பின்புடனே வெந்நீர்விட்டு அதன்மேலிருக்கிற குழுகுழுப்புப் போகும்படி கழுவி, வேறொரு துண்டுத் துணியால் வயிற்றைசுற்றி வைக்கவேண்டியது. துண்டித்த வாயிலிருந்து இரத்தம் கசிகிறதா எனவும்பார்க்கவேண்டியது. ஒருவேளை கசிந்தால் வேறொருமுடியிட்டு இரத்தம்கசியாதிருக்கச்செய்யவேண்டியது. தொப்புட்கொடியானது படிப்படியாய் ஐந்து ஆறு நாளையில் உலர்ந்து போய் விழுந்துவிடும். அப்படி உலராதிருந்தால் அதற்குச் சிகிச்சை.

(இன்னும்வரும்,)

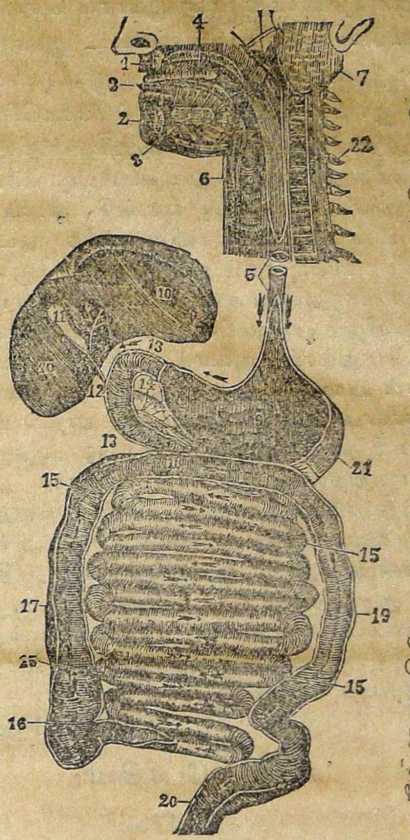
சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

பலஹீனம் (Debility)

தேகத்தில் பலஹீனமுண்டாக அனேக காரணங்களுண்டு. தேக போஷணைக்கு அவசியமான அன்னபானதிகள் எவ்வித காரணத்தாலும் கிரமமாக ஜீரணமாகாமற் போவதே பிரதானம். ஆகையால், இந்த வியாதியில் ஜீரண உறுப்புகளாகிய இரைப்பை முதலியவைகளைப் பற்றியும், ஜீரண ஏற்பாட்டைப் பற்றியும் முன்னர் தெரிந்துகொள்ளாவிட்டால், பலஹீனத்தின்காரணம், சிகிச்சை முதலியவைகளைச்செவ்விதாய் விளங்கிக்கொள்ள முடியாது. ஆகையால், அவைகளைப்பற்றிக் கிஞ்சித்துகியான முண்டாகும்படி சில முக்கியவிஷயங்களை ஆரம்பமாக எழுதுவாம்.

ஜீரண உருப்புகள்.



1 - மேற்றுடையெலும்பு. 2 - கீழ்த்தாடையெலும்பு. 3 - நாக்கு. 4 - உண்ணம். 5 - (இங்கு) இரைக்குழல் குறுக வெட்டப்பட்டிருக்கின்றது. 6 - சுவாசக்குழல். 7 - செவியின் மூன்கோளம். 8 - நாவின் கீழ்க்கோளம். (இக்கோளங்களிலிருந்து உமிழ் நீர் பொசிகின்றது.) 9 - இரைப்பையின் உட்பக்கம். 10 - ஈரல். 11 - பித்தப்பை. 12 - பித்தநீரைக் கொண்டுபோகுங் குழல் 13-13 - அருணைக்குகுதி. 14 - கணையம். 15 - 15 - 15 - 15 - சிறுகுடல் 16 - சிறுகுடல் பெருங்குடலோடு பொருந்துவது. 17 - 18 - 19 - 20 - பெருங்குடல் - 21 - பிளிகை. 22 - முள்ளந்தண்டின் மேற்பகுதி.

போஜனமானது உதடுகளினால் கௌவப்பட்டு வாய்க்குட்சென்ற பின்பு நாவானது உருசியை அறியவும், கவளத்தை அங்குமிங்கும் புரட்டவுமுதவியாகிறது. கடினமானவஸ்துக்களைப் பல்லானது மிருதுவாக்குகிறது. கோளங்களிலிருந்து உமிழ் நீர்சுரந்து அதனுடன் சேர்ந்து நன்றாய் மசிந்து மிருதுவாகி தொண்டைக்குட்போய், இரைக்குழல் வழியாய் இரைப்பைக்குள் இலகுவாய்ச் சேர்க்கத்தக்கதாகிறது. இவ்விதம் நா, பற்கள் முதலியவைகளின் சகாயத்தினால் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட கவளமானது விழுங்கப்பட்டு, தொண்டைக்குட்சென்று, மிடறு, இரைக்குழல் ஆகியவைகளின் ஜவ்வுபேசிகளினால் நெருக்கி, இருக்கித்தள்ளுண்டு, தொண்டை, இரைக்குழல் வழியாய் இரைப்பைக்குள் பிதுங்கி விழுகின்றது. இரைப்பையானதுமூன்று படங்குள்ளதாய்குடற்களைப்

பார்க்கிலும் உரத்ததாய் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறது; ஏனெனில் இரைக்குழல் வழியாய் அபக்குவமானதும் அசுத்தமானதுமான ஆகாரம் செல்கின்றது; குடற்களிலோ சுத்தப்படுத்தப்பட்ட ஆகாரம் செல்கின்றது; இரைப்பைகுட்சென்ற ஆகாரமானது மூன்றுமுதல் ஐந்துமணிவரையில் கீழ்மேலாகிச் சுழன்றுகொண்டிருக்கிறது; இரைப்பையிலுள்ள ஜவ்வுகள் இறுகி, நசித்துப் பிசைந்து மசியும்படி செய்வதினால் இரை பிதுங்கி, உருண்டு, புரண்டு, திரண்டுவர, இரைப்பையின் உட்பக்கங்களிலிருக்கிற ஜடராக்கினியென்னும் புளிப்பு ரசம் ஜனித்து அதனோடு மிஸ்ரமித்து அது மிருதுவும்: நரை நிரமுமான பானியாகின்றது. இவ்விதம் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட அன்னப்பாகானது மெதுவாய் துணைக்குட்சிக்குள் வருகிறது. இவ்விதம் அரைக்கூறு பக்குவப்பட்ட அந்த அன்னப்பாகானது அங்குவந்தவுடன் அதில் பித்த நீரும், கணையநீரும் வந்து சேருகின்றன; அதனால் அது அனேகமாறுதலடைந்து பால் நிறமான அன்னரசம் அல்லது சுத்தசத்தாகவும், மலம் அல்லது அசுத்த சத்தாகவும் பிரிகிறது; அங்கிருந்து அந்த அன்னரசமானது சிறுகுடலுக்குட்சென்று அதினுடைய நழுவல் தழுவலான புரட்சியினால் அங்கு தள்ளுண்டு போகையில் அதிலுள்ள ரசாயனியென்னும் சிறுகுடல்கள், பக்குவமாய்த் தேகத்தைப் போஷிக்கத்தக்க பாகத்தை உருஞ்சிக்கொள்ளும்.

(இன்னும்வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௬ - ம் பிரிவு.

உசித முறைகள்.

(1) பொடுதலை. இந்த மூலிகையானது ஈரப்பசையான விடங்களில் முளைத்துச் செழித்துக் கிடக்கும். நமது தமிழ் நாட்டிலுள்ள பலருக்கு இது தெரிந்தே யிருக்கும். இதனைக் காலையில், ஆரம்பத்தில் ஒரு இலையைத் தின்கவும். மறுநாள் இரண்டிலையைத் தின்கவேண்டும். இவ்விதம் பிரதிதினமும் ஒவ்வொரு இலையை அதிகப்படுத்தி வந்து, ஏழாம் நாள் ஏழு இலையைத் தின்கவேண்டும். எட்டாம் நாள் - ௬ - இலையைத் தின்கவேண்டும். இவ்விதம் முறையே ஒவ்வொரு இலையாகக் குறைத்து - ௧௪ - ம் நாள் ஒரு இலையைத் தின்கவேண்டும். இவ்விதம் மூன்று தடவை செய்யின் கஷ்டமான மேக சம்பந்த ரோகங்கள் தீர்ந்து, தேகபல முண்டாகி வீரிய விர்த்தியுண்டாகும். இம்மூலிகை தங்கச் சத்துள்ள மூலிகையாதலால் இது அநேக வியாதிகளுக்கும், அநேக ஔடத முறைகளுக்கும் உபயோசப்படுகிறது.

(2) இம் மூலிகையை, மறுஜாதி யிலையில்லாமல் ஆய்ந்து சுத்திசெய்து நிழலிலுலர்த்தி யிடித்து வஸ்திரகாயம்செய்து, சமனெடை சீனிசர்க்கரை சேர்த்து காலை ஒரு வராகனெடை சூரணம் சாப்பிட ஆரம்பித்து மறுநாள் - ௧௨ - வராகனெடை சூரணம் சாப்பிடவும். இவ்விதம் பிரதி காலையிலும் அரையரை வராகனெடை சூரணம் அதிகப்படுத்திவந்து ௭ - ம் நாள் - ௪ - வராகனெடை உட்கொள்ளவேண்டும். பின்பு எட்டாம் நாள் - ௩௨ -வராகனெடை சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் பிரதிதினமும் அரை வராகனெடை குறைத்துவந்து - ௧௪-ம் நாள்-௧ - வராகனெடை சாப்பிடவேண்டும். இச்சூரணத்தைத் தனியாக அல்லது நெய் தேன் முதலிய தக்க அநுபானத்துடனும் உபயோகிக்கலாம். இவ்விதம் மூன்றுதடவைகள் செய்யின் மேகசம்பந்தமான பலரோகங்களும் தாது நஷ்டமும் தீர்ந்து, தேகசக்தி, தேகபலம், வீரிய விர்த்தி முதலிய பல சுகுணங்களுண்டாம்.

குறிப்பு.

இதனை மேற்கண்ட கிரமப்படி மூன்று தடவையுபயோகிக்கவேண்டியதென்பது பலமானவியாதிகளுக்கேயாம். வியாதி இலகுவானதாகவும், அதன் காரணம் இலகுவானதாகவும் இருக்கின் இரண்டொருதடவையிலேயே குணங்காணலாம். இதன் சிறந்த குணத்தை இதனைப் பக்தியுடன் உபயோகிக்கும் அவரவர்களே அநுபவசித்தமாய்த் தெரிந்துகொள்வார்களாகையால், விசேஷமாய் இங்கெழுதாமல் விடுவாம்.

(3) இந்த மூலிகையில் தாம்பிர சல்லியைப்புடம்போட்டு வங்கால், அது சுத்தியாகிவிடும். ஆனால், அதனை எத்தனை தடவைகள் எவ்விதம் புடமிடவேண்டியதென்பதை அநுபவத்தால் அறிந்துகொண்டால் உத்தமமாயிருக்கும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௭ - ம் பிரிவு.

பற்ப வகைகள்.

ஒவ்வொரு லோகத்தையும், ஒவ்வொரு சரக்குகளையும் பர்பித்து தக்க விதமாய் உபயோகித்தால் கடினமான அநேக வியாதிகள் தீருகின்றன. இது பல்லாண்டுகளாய் ஆயுர்வேத பண்டிதர்களால் கையாண்டு வரப்படுகிறது. இதன் முறைகளை யிங்கு எழுத ஆரம்பிக்கு முன் சில விஷயங்களை யெழுதவேண்டியது முக்கியமாய்க் காணப்படுகிற படியால் பின்னர் அவற்றை இங்கு எழுதுவாம்.

நம்மவர்களுள் சிலருக்கும் பஸ்பங்களில் நன்னம்பிக்கையில்லாமலேயிருக்கிறது. ஏனெனில் பலவேஷதாரிகள் அந்தப் பஸ்பம் செய்வோம். இந்தச்சுன்னம் செய்வோமென மிரட்டிப் பாசாங்கு செய்து ஏமாற்ற, ஏமாந்து போவதும், அரசன் எவ்வழி குடிகளுமவ்வழி யென்பதினால் அவர்கள் ஆங்கிலேய நடையுடை முதலியவைகளைப் பாவிக்கின்றதுமே முக்கிய காரணம்.

வெள்ளி பற்பம்.

(1) பற்ப முதலியவைகளுக்கு வேண்டிய வெள்ளியானது ஒடித்தாலும், காய்ச்சினாலும் வெண்ணிறமாக்வும், ஊட்ட முள்ளதாகவும் நைப்புள்ளதாகவும் அடித்தால் ஒடியாமலு மிருக்கவேண்டும்.

வெள்ளி சுத்தி. (a) வெள்ளியைத் தகடடித்து, கரி நெருப்பிற் பழுக்கக் காய்ச்சி, காடியில் துவைக்கவேண்டும். நன்றாய்க் குளிர ஆறினபின் முன்போல பழுக்கக் காய்ச்சி, முன் மாதிரியே துவைக்க வேண்டியது. ஒரு தடவை துவைத்ததிரவத்தை ஊற்றிவிட்டு மறுபடி புதிதாய் திரவம் வார்த்துக்கொண்டு துவைக்கவேண்டியது. தகடானது நன்றாய் முழுகும்படி திரவமிருக்கவேண்டும். மேற்கண்டபடி காடியில் எ-தடவையும், நல்லெண்ணெய், புளித்தமோர், கொள்ளேவேகவைத்தக் கஷாயம், கோமூத்திரம் ஆகிய ஒவ்வொன்றிலும் மேற்கண்டபடி எவ்வேழு தடவைகள் காய்ச்சித் துவைக்கச் சுத்தியாம்.

(b) ஒரு ரூபாயெடை வெள்ளிக்கு முக்கால் வராகனெடை கருவங்கம், ௩ - வராகனெடை வெண்காரம் என்னும் விகிதம் வெள்ளியை யுருக்கிச் சேர்த்து வங்கம்போக ஊதியெடுக்கச் சுத்தியாம்.

சுத்தி செய்த வெள்ளி ரூபா பெடை-க-இதனை மெல்லிய தகடாய் அடித்துக் கொள்ளவேண்டும். சுத்தி செய்த நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம், பொன்னிமிளை (இது அகப்பட்டால் உத்தமம்) அல்லது காக நிமிளை இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு ரூபா யெடை-க, இவற்றை எருக்கம் பாலால் - ச - சாமமரைத்து முன் தகட்டின் மீது சமமாய்ப் பூசியுலர்த்தி ஒட்டிலிட்டு மேலோடு மூடி வலுவாய் சீலைமண் செய்து கஜபுடமிட்டு நன்றாய்க் குளிர ஆறவிட் டெடுக்க பற்பமாம். இதன் அநுபானம், உபயோகம் முதலியவை பின் எழுதப்படும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

வினா.

(1) ஐயா, அநேக சலாம்.

தாருட்ய விர்த்தியை முன்னிட்டுத் தங்களால் எழுதப்பட்டபுத்தகங்களில் எல்லா ராஜகருவிகளின் தீர்ப்பலத்தைநீக்கி எவ்வித தாருட்யகஷ்டத்தையும் அறத் தீர்த்து வஜ்ர தேக மாக்கும் சில அவுடதங்கள் மாமிச சம்பந்தமாக அல்லது பல இடங்களில் எளிதிற் கிடைக்கக் கூடாத யூநாநி சரக்குகள் அதிகம் சேர்ந்த முறைகளாக எழுதப்பட்டிருப்பதால், சர்வ ஜனங்களுக்கும் நன்மை பயக்கக் கூடியதாகவிருக்கவில்லை. எதுகை யமகவெண்பா முதலியவைகளில் தாருட்டிய விருத்திக்குச் சொல்லப்பட்டவை சாமான்ய ஜனங்களால் செய்யக் கூடியதல்ல, இக்குறையை சர்வ ஜனோபகாரியாகவும், ஆயுள் வேதத்தில்தேர்ந்த தாங்கள் இனி வெளியாகும் "சுகாதார போதினி" முதல் இலக்கத்திலேயே தங்கள் அவுடத சாலையில் விற்கப்படும் சொர்ண காமகேசரி ஹல்வாவின் குணத்தை யொத்தவை போன்ற ஒன்றை பலஜன உபயோகத்திற்கு வெளிப்படுத்தக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். (இப்படிக்கு கிருஷ்ணசாமி ராஜா - ஜமீன் ஹெட் கிளர்க்கு, வேட்டவலம்.

[ஐயா - அவ்வித முறைகள் அனேகமுள. கடவுளினது கிருபையால் தங்களிஷ்டப்படியே மறுபத்திரிகைகளில் எழுதப்படும். ஆனால் தங்கள் வினவை (நமது விளம்பரத்திற் கண்டபடி) முன்னர் நமது பத்திரிகையில் பிரசுரித்து நமது அபிமானிகளுள் அனேகருக்கு அவ்வித அரிய முறைகள் தெரிந்திருக்கு மாகையால், ஜீவ காருண்ப முள்ள அக்கனவான்களுக்கும் தக்க சாவகாசம் கொடுத்து, பின்னர் அடியேன் சிற்றறிவிற் கெட்டின வரையில் எழுத சித்தமாயிருக்கிறேன்.

(சு - போ- ப - ர்.)

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

1. இரகசிய கடிதங்கள் எழுத இங்கி.

கடிதத்தில் எழுதும் விஷயம் இரகசியமாயிருக்க வேண்டுமானால், பொடிசெய்தபடிக்காரத்தை வெ

லாவப் பழகவேண்டும். தலையையும் பிடரியையும் குளிர்ந்த ஜலத்தாற் கழுவப் பழகவேண்டும். இப்படிச் செய்ய தயிரியமில்லா விட்டால், குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்பன்ஜை நனைத்து, தலையிலும்,பிடரியிலும் காலை நேரங்களிற் பிழிந்து கொள்ளப் பழகவேண்டும். இவ்விதம் செய்யப் பழகினால் அங்குள்ள நரம்புகள் பலப்பட்டுக் குளிர்ச்சியைசகிக்க ஏதுவுண்டாம். என்பதே.

பட்டணங்களில் சுத்தமான காற்றில்லாதபடியாலும்,நெருக்கமான விடங்களில் வசிப்பதாலும், தேகப்பயிற்சி இல்லாமையாலுமே, சகஜச்சாவானது நாட்டைப் பாக்கிலும் நகரத்தில் அதிகம் நேரிடுகின்றன.

இரத்தகாசம், விஷசுரம் முதலிய அனேக வியாதிகளுக்கு சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்காததேபிரதானகாரணம். ஒரு ஆங்கிலேய பண்டிதரின் கருத்தின்படி, இரத்த காசத்திற்குச் சுத்தமான காற்றைப் போன்ற வேறோர் சிகிச்சை யில்லையாம்.

அமெரிக்காவிலுள்ள ஸ்திரீகள் சவுந்தரிய முள்ளவர்களா யிருக்கின்றார்கள். ஆனால், நெருக்கமான ஸ்தலங்களில் வாசஞ்செய்ய நேரிடுகிற படியால் முப்பது வயதிற்குள் கிழவிகளாகி விடுகின்றார்களாம். இங்கிலாந்திலுள்ள ஸ்திரீகளோ முதிர் வயதாகுமளவும் அழகுள்ளவர்களாகவே யிருக்கின்றார்களாம். இதற்குக் காரணம் சுத்தமான ஆகாயத்தைச் சுவாசிப்பதும் சுத்தமான ஆகாயமுள்ள விடங்களில் உலாவுதல் முதலிய தேகப் பயிற்சி செய்வதுமே காரணமாம்.

(இன்னும் வரும்.)

குளிர்காலத்துக் கேற்ற பானங்கள்.

இந்தக் காலத்தில் அதிகக் குளிர்ச்சியான ஜலம், ஷர்பத்து முதலியவைகளில் வெறுப்பும், சற்று சூடானவைகளில் விருப்பு முண்டாவது இயல்பு. ஆயினும் தண்ணீரை முற்றும் நீக்கி யிருக்கவும் முடியாது. ஆகையால் அதிகக் குளிர்ச்சியான பானத்தை யறவே நீக்க வேண்டியது. ஏனெனில் அப்படிச் செய்வதால், இரைப்பை, புப்புசம், முதலிய கருவிகளுக்குக் கெடுதி நேரிடுமென்பதே. சாப்பாட்டிற் கிடையில் பானஞ்செய்வது முறையன்று. அவ்விதத் துர்ப் பழக்கமுள்ளவர்கள் உட்கொண்ட கவளம் வயிற்றிற் சென்றபின் சற்றுதாமதித்துக் கொஞ்சம் பானஞ்செய்ய வேண்டும். சூடாயிருக்கிற பதார்த்தங்களை யுட்கொண்ட க்ஷணமே குளிர்ந்தபானங் கூடாது.

பசும்பால்:— இது பெரும்பான்மையும் எக்காலத்திலும், எப் பருவத்திலும், எவ் வயதிலும் பிரயோசனத்தைக் கொடுக்கத் தக்கது. முக்கியமாய் குளிர்காலத்தில் இது அதிக பலனைக் கொடுக்கத்தக்கதாம். இதனைக் காய்ச்சிக் கற்கண்டை அல்லது சர்க்கரையைச் சேர்த்து காலையில் அல்லது படுக்கைக்குப்போக சற்று முன்னே பானஞ் செய்வதால் ஒருவகை ஆனந்தத்தைத் தரும். ஆனால்; மந்தாக்கினி ரோகமுள்ளவர்கள், இரைப்பைத் துர்ப்பலப்பட்டவர்கள் முதலிய சிலருக்கு ஏற்காது. ஆகையால் அத்தகையினர்கள்முன்னர் சிறுக ஆரம்பத்துக்கிரமேணவாய் அதிகப்படுத்துவது உசிதம். துர்ப்பலத்தை நீக்கி, இருதயம், மூளை முதலிய இராஜ கருவிகளைப் பலப்படுத்தி, இரத்த புஷ்டியை யுண்டாக்குவதில் பசும்பால் சிறந்ததென மூவகைப் பண்டிதர்களும் அங்கீகரிக்கின்றார்கள்.

பாலைக் காய்ச்சும் வகைகளில் பிரதானமும் பிரயோசனமுமானது பாலில் காலிலொருபாகம் தண்ணீரைச் சேர்த்து சுத்தமான பாத்திரத்தில் விட்டு, இலேசாகத் தீயெரித்துக் காய்ச்சி, சேர்த்த தண்ணீர் சுண்டின பதத்தில் இறக்கிக்கொள்வதே. பின்பு, கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துப் பானம் செய்ய வேண்டும். பால் பானஞ்செய்து ஒரு ஜாமத்திற்குப் பிறகு சாப்பிடுவது உத்தமமாம்.

வியாதியுள்ள பசுவின் பால், முறிந்துபோன பால் முதலியவைகளை நீக்கவேண்டியது. புளிப்பு வஸ்துக்கள், மீன், நெய், மதுபானம் ஆகியவை பாலுடன் உபயோகிக்கலாகா தெனவும். பால் பானஞ் செய்தபின் தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளலாகா தெனவும் பண்டிதர்கள் அபிப்பிராயப் படுகின்றார்கள். பாலை ஆடை விழும்படியாகக் காய்ச்சிக் குடிப்பது அவ்வளவுவிசேஷமல்லவென்பது பண்டிதர்கள் சம்மதம்.

குளிர்ச்சியான சுபாவ முடையவர்களும் இரைப்பை துர்ப்பலப்பட்டவர்களும், மேற் சொன்ன பாலுடன் லவங்கப்பட்டை, மிளகு, மேல்தோல் சீவின சுக்கு ஆகியவைகளி லொன்றிற் கொஞ்சத்தை அல்லது மூன்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்திடித்த சூரணத்திற் கொஞ்சத்தைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி முன்போல் பானஞ் செய்யலாம்.

ஆட்டுப் பாலில் ஒருவகை வாசனை யிருப்பதால் சிலருக்கு அது பிரியப்படாது. எருமைப் பால் அதிக நெய்ப் பசையுள்ளதாகையால் எல்லோர்க்கும் ஏ

ற்கிறதில்லை. ஆகையால், வியாதியில்லாததும் கிழமாகாததும் நன்றாய்த் தீனி தின்கிறதுமான பசும்பாலே எல்லோர்க்கும் சிரேஷ்டமாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ-ம் பிரிவு.

தேன்.

முன்தொடர்ச்சி.

(3) நல்ல கெட்டித்தேன் பலம்-க. சுத்தியான அல்லது வாலையிலிறக்கின தண்ணீர் பலம் - க, இவ்விரண்டையுங் கலந்து அதிகாலையிற் பானஞ் செய்துவர, உள்ளவயங்களைக் கொழுப்பிக்கும். தாதுவிர்த்தியாகும். புருஷக் கிளர்ச்சியை யுண்டாக்கும். சிறு குடற்கள், நீர்ப்பை, ஆகியவைகளின் இரணத்தைச் சுத்தியாக்கிப் புண்ணை யாற்றும். நீர்ப்பையிலுள்ள கற்களை நொறுக்கித் தகர்த்து வெளியாக்கும். நீர்க்கட்டு, நீரடைப்பு ஆகியவைகளை நீக்கி நீரைப்போக்கும். தாகத்தை யுடனே சாந்தி செய்யும்

(4) தேனையும் தண்ணீரையும் சமமாய்க் கலந்து வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டு வாந்திசெய்ய, இரைப்பையிலுள்ள அசுத்த சத்துக்களை நீக்கிச் சுத்தி செய்யும்.

(5) தேனையும் தண்ணீரையுங் கலந்து வாய் கொப்புளித்து வர, தொண்டைப் பக்கங்களிலுள்ள பேசிகளின் வீக்கத்தைக் கரைக்கும். அங்குள்ளகட்டிகளைப் பழுக்கச் செய்யும். தொண்டை, நாவு, முதலியவைகளிலுள்ள புண்களை யாற்றும். இவ்விதமே மேலண்ணத்திலுள்ள புண், இரணம், அழலை ஆகியவைகளையாற்றும்.

(6) தேனையும் காடியையும் சமனாய்ச் சேர்த்து வாய் கொப்புளித்து வர, ஈறு கரைவது நின்று, அது பலப்படும். ஈறின்சதை வளர்ந்து அது பலப்பட்டு, உறுதியாம். ஈறு கரைந்து அசைந்த பற்கள் உறுதியாகும். அசைவுற்ற பற்களை இறுக்கிப் பலப்படுத்தும். இதனைப் பல்லின்மீது தேய்த்து வருவதால் பற்களிலுள்ள ஊத்தை நீங்கிச் சுத்தமாம். பிரதி மாதத்திலும் ஐந்தாறு தடவைகள் தேய்த்துவருவதால் விசேஷகுண முண்டாகும்.

(7) கெட்டித்தேன் பங்கு-க-ஒரு பலம் ரோஜாப்பூவை நன்றாய்க் கொதித்த ஒரு ஆழாக்குத் தண்ணீரிற் போட்டு அரைமணி நேரம் மூடிவைத்துப் பின்பு பிசைந்து வடிகட்டித்திப்பிநீக்கின கஷாயம் பங்கு-க. இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து, இளஞ் சூட்டுடன் வாய் கொப்புளித்து வர, இரசம், இரச கர்ப்பூரம், வீரம் முதலிய துஷ்டச்சரக்கு சம்பந்த அவுடதங்களாலுண்டான வாய் வேக்காடு, வாய்ப்புண், வாயழலை ஆகியவை தீரும். தொண்டை, நாவு, மேலண்ணம் முதலிய ஸ்தானங்களிலுள்ள புண், கட்டி, வீக்கம், முதலியவை தீரும்.

(8) தேன் பலம்-உ-தண்ணீர்பலம்-உ-இரண்டையுங் கலந்து குழந்தைகளுக்குப் பானஞ் செய்விக்க, வாய் குழறல்; தெத்துப்பேச்சு, குழகுழத்த பேச்சு முதலியவை நீங்கிச் சாதாரணமான பேச்சுண்டாகும்

(9) தேனைத் தனியாகவாவது, அல்லது வெங்காயச்சாற்றுடன் சமமாய்க் கலந்தாவது கண்ணிலிட்டுவர, கண் மங்கல் தீர்ந்து கண்பார்வை யதிகப்படும். கண்ணமைச்சல், கண்சொறி, கண்ணிற்குத்து, கண்ணீர்வடிதல், கண்பூ, கண்ணில் நீரிறங்கல் ஆகியவை தீரும்.

(10) தேன், இந்துப்பு ஆகிய இரண்டையும் மைபோலரைத்துக் கண்ணிலிட்டுவர, மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

(11) தேன் பங்கு-ரு, பச்சைக் கற்பூரம்பங்கு-க இவ்விரண்டையும் சேர்த்து இரண்டு மணிநேரம் அரைத்து மெல்லிய வஸ்திரத்தில் வஸ்திரகாயஞ் செய்து கற்காரக்குள்ள சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தவும், இதனைக் கண்ணிலிட்டு வர எல்லாவித கண் ரோகங்களும் தீரும்.

(12) தேன், முட்டை வெள்ளையம்புலி, இவ்விரண்டையும் சமபாகமாய்ச் சேர்த்துக் கண்ணைச் சுற்றிலும் தடவி, அதன்மேல் பஞ்சை யொட்ட வைக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்து வருவதால், கண்ணொளி மங்கல், மந்தப்பார்வை, மேகோஷ்ணத்தாலுண்டான திருஷ்டிக் குறைவு ஆகியவை தீரும். கண்ஜோதிக்குத் தெளிவை யுண்டாக்கும்.

[13] தேன், கோழி யிரத்தம் இவ்விரண்டையும் சமமாய்க் கலந்து கண்ணைச் சுற்றிலும் பற்றிட, கண்ணிற்பட்ட அடிகாயம், குத்துக் காயம் முதலியவை தீரும். இதனையே கண்ணிலிட மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

[14] அரக்கு மஞ்சலைத் தேனிலிழைத்துக் கண்ணைச் சுற்றிலும் பற்றிட, கண்ணிற்பட்ட அடிகாயம்,

குத்துக்காயம் முதலியவை தீரும். இதனையே கண்ணிலுமிட்டு வர மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

(15) ஈச்சங் கொட்டையைத் தேனிலிழைத்துக் கண்ணிலிட்டு வர, கண்ணில் நீரிறங்கல் தடைப்படும். துர்அதிஷ்ட, வசத்தால் பூரண சவுக்கியமுண்டாகா விட்டாலும் இறங்கினவரையில் நின்று பார்வையுண்டாகும்.

(16) நெய்ச் சட்டிவேரைச் தேனிலிழைத்துக் கண்ணிலிட்டு வர, கண்பூ, கண் படலம், நாகபடம் ஆகியவை தீரும்.

[17] முசாம்பரத்தைத் தேனிலிழைத்து கண்ணிமை, கண் புருவம் ஆகிய ஸ்தானங்களில் தடவிவர, புழுவெட்டு, கண்ணிமை மயிருதிர்தல், கண் புருவ மயிருதிர்தல் ஆகியவை தீரும்.

[18] தேன், முலைப்பால் ஆகிய இவ்விரண்டையும் சமபாகமாய்ச் சேர்த்து நன்ருய் மிஸ்ரமிக்கும்படியாக மத்தித்துக் கண்ணிற் சொட்ட, கள்ளிப்பால்,எருக்கம்பால், முதலிய வேகமான வஸ்துக்கள் கண்ணிற்பட்டு, அவற்ருலுண்டான வேக்காடு, தாபனம், முதலியவை தீரும்.

[19] தேவையான அளவு தேனைச் சாம்பீரப்பாத்திரத்தில் விட்டு, வேப்பந்தடியில் ஒரு அரையணுவைப் பதித்து, அதனுற்கடைந்து, மைபோலானபின் சமபாகம் அல்லது சமயோசிதமாக தனக்கிஷ்டமான அளவு பசுவின் வெண்ணெயைச் சேர்த்து மத்தித்துச்செம்பு டப்பியில் வைத்துக்கொண்டு,கண்ணிலிட்டு வர, எல்லாவித கண் ரோகங்களும் தீரும்;

[20] தேன், கையாந்தகரைத் தனிச்சாறு, புளிப்பு மாதுளம் பழச்சாறு, ஆகிய மூன்றையும் சமபாகமாய்ச் சேர்த்து, ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் விட்டு ஜாக்கிரதையாய் வெய்யிலில்வைத்து வரவேண்டியது. பிரதிதினமும் தந்தத்தால் அல்லது அதுபோன்ற ஒன்றுல் கிளரிக்கொடுத்து வரவும் வேணடும். அதில் தூசு, மண் முதலியவைகள் விழாதபடியும் அதன்மேல் மெல்லிய வஸ்திரத் துணடைக் கட்டிப் பத்திரப்படுத்தவேண்டும். இப்படிச் சில நாள் செய்துவரின் நீரெல்லாம் சுண்டிக் குழம்புப் பதமா யிருக்கும்போது எடுத்து [19] ல் சொல்லி யிருக்கிறபடி கடைந்து மைப்பதமாய் வழித்துச் செம்பு டப்பியில் வைத்துக்கொண்டு, கண்ணிலிட்டு வர, எல்லாவித கண் ரோகங்களும் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௩-ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

[முன்தொடர்ச்சி.]

சூதகபந்த லக்ஷணம்

௧. தேகத்தில் இரத்தக்குறை வுண்டாவதனுல் சூதகம் நிற்கும்.

காரணம். கடினமாகிய உழைப்பினுலும், அடிக்கடி பட்டினியாயிருப்பதனுலும், அபக்குவ போஜனத்தினுலும், தேகத்தை இளைக்கச் செய்யும் வியாதிகளாலும், அதிக மலஜலப் போக்காலும், அதிக வாந்தியினுலும், இன்னும், இரத்தவாந்தி, இரத்த மூலரோகம், பெரும்பாடு, கர்ப்பக்கிரந்தி, ஆகிய இவ்வியாதிகளால் இரத்தம் அதிகமாய்ப் போவதனுலும் தேக போஷணை குறைதல் முதலியவைகளாலும் இரத்தக் குறைவுண்டாகி, இவ்வியாதி யுண்டாகின்றது.

லக்ஷணம். முகம், கண்கள், உதடுகள், நாக்கு, வாய், ஈறு, தேகம், இவைகள் வெளுத்திருக்கும். தீபனம் மந்தப்பட்டிருக்கும். கண்விழிகள் பெரிதாய்த் தோற்றும்; அசக்தி, ஆயாசம் இவைகளும் உண்டாகும், அற்ப முயற்சியினுலும் சோர்வு, பெருமூச்சு, மார்பு அதிரல் ஆகிய இவைகள் உண்டாகும். சிலருக்குக் கணுக்காலும் வீங்கியிருக்கும், ஸப்தஸோதன வேணுவினல் (stethoscope) மார்பில் பரீக்ஷிக்கத் துருத்தி சப்தங் கேட்கும். இந்த வியாதிக்குச் சூதகபாண்டு என்று சொல்லப்படும்.

௨-வது, தேகத்தில் குளிர்ச்சி யதிகரிப்பதனுல், இரத்தத்தில் அசுத்த சத்துக்கள் சேர்ந்து, இரத்தத்தின் குணங் கெட்டுச் சூதகம் நின்று போம்.

லக்ஷணம். தேகத்தில் சோம்பல், அதிகப்படல், தேகம் வெளுத்தல், நரம்புகளில் நீலவருணமுண்டாதல், நீர் அதிகமாய்ப் போதல், இரத்தம் வெளிப்பட்டால் தெளிவா யிருத்தல், கபஞ் சேர்ந்த மலம், பசிமந்தம், நித்திரைக்குப் பின் தேகங் கனமாய்த் தோற்றல் முதலியவைகளாம்.

௩-வது, கருப்பாஸய நரம்புகளின் வாய் அடைபட்டுப் போவதனுலும் சூதகம் நிற்கும். இதன் காரணங்களாவன:—

(a) கருப்பையில் சூடதிகரித்து வரட்சியுண்டாகி நரம்புகளின் வாய் அடைபட்டுப் போம்.

லக்ஷணம்:— கருப்பாஸயத்தில் வரட்சியும் எரிவும் உண்டாயிருக்கும்.

(b) கருப்பாஸயத்தில் குளிர்ச்சி அதிகப்படுவதனுலும் ஷை நரம்புகள் சுருங்கிச் சூதகம் நிற்கும்.

லக்ஷணம். தேகம் வெளுத்தல், நாடி நடைமந்தப்படுதல், நரம்புகளில் குளிர்ச்சி யதிகமாய்த் தோற்றல் முதலியவைகளாம்.

(c) கருப்பையில்வரட்சி யதிகரிப்பதனுலும் சூதகம் நிற்கும்.

லக்ஷணம்:— தேகம் இளைத்தல், மர்மஸ்தானம், கருப்பை ஸ்தானம் இவை வரட்சியாயிருத்தல், நாடிகள் வெறுமையாய்த் தோற்றல் முதலியவைகளே,

சு-வது கருப்பையில் வீக்கம் உண்டாவதனுலும் சூதகபந்த முண்டாகும்.

காரணம்:—கருப்பையில் அடிபடுவதனுலும், அகாலப்பிரசவத்தினுலும், கஷ்டப்பிரசவத்தினுலும், அதிகமான புருஷ சஞ்சாரத்தினுலும், கன்னிதிரை கிழிந்து போவதனுலும், வீக்கம் உண்டாகும். இக்காரணங்களன்றிக் கருப்பையில் அசுத்த உதிரம்; பித்தநீர் ஆகியவை சேர்வதனுலும் வீக்கம் உண்டாகும்.

லக்ஷணம்.— தீக்ஷண்யமான சுரம், நாவு கறுத்தல், தலைநோய், (முக்கியமாய் உச்சியில் நோயுண்டாதல்) அரை, உந்தி, முதுகு, இடுப்பு, புட்டங்கள், துடைகள் ஆகிய இடங்களில் நோய், மலஞ்சலம் அதிக வருத்தத்தோடு வெளிப்படுதல், நாடிநடை, சுவாசம், இவை தீவிரமா யிருத்தல், இரைப்பையும், மூளையும் விகற்பப்படுதல் முதலிவைகளாம்.

குறிப்பு.

தலையுச்சியிலும், அரையிலும் (மர்மஸதானம்) நோயிருந்தால் கருப்பையின் முன்பக்கத்தில் வீக்கம் இருக்கிறதென்றும், இவ்வேதனையுடன் நீர்வருத்தத்தோடு இறங்கினுல் கருப்பையின் முன் பக்கத்தின் மேற்புறத்தில் வீக்கம் இருக்கிறதென்றும் அறியவேண்டியது,

திரிகஸதானம், புச்சம் ஆகிய இவ்விடங்களிலும், முதுகிலும் நோயிருந்கால் கருப்பையின் பின்பக்கத்தில் வீக்கமிருக்கிற தென்றும், இதனுடன் மலங்கழிக்கையில் அதிகநோயிருந்தால்கருப்பையின்பின் பக்கத்தின் கீழ்ப்புறத்தில் வீக்கம் இருக்கிறதென்றும் நிதானிக்க வேண்டியது.

மலஞ்சலங் கழிக்குங் காலங்களில் வேதனை எவ்வள்வு அதிகமா யிருக்கிறதோ அவ்வளவு அதிகம் கருப்பையிலும் வீக்கம் இருக்கிற தெனத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது. அச்காலங்களில் நோய் குறையக் குறைய வீக்கமுங் குறைந்து கொண்டே வருகிற தெனவும் கண்டு கொள்ளலாம்.

பின்பக்கத்தில் புட்டங்கள் முழுவதிலும் நோயிருந்தால், கருப்பையின் இரண்டு பக்கங்களிலும் வீக்கமிருக்கிறதென நிதானிக்கவேண்டியது.

[இன்னும் வரும்.]

சுகாதார போதினி.

சு-ம் பிரிவு.

பாலரோக சிகிச்சாக் கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி.

மஞ்சள் * காண்டாமிருக இரத்தம், சீரகம், போளம் ஆகியவைகளைச் சமமாய்ச் சேர்த்துப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு சிலவேளை தூவிவந்தாலும், அல்லது மேற்கண்ட சரக்குகளில் கிடைத்த ஒன்றை அல்லது இரண்டைப் பொடித்துத் தூவிவந்தாலும் துப்புட் கொடி ரணம் ஆறிப்போம்.

மேற்கண்ட சூரணங்களுடன் கொஞ்சம் கஸதூரியைச் சேர்த்தும் உபயோகிப்பது விசேஷ குணத்தைத் தரும்.

மஞ்சளைச் சுட்டுக் கரியாக்கிப் பொடித்து சாருயத்திற் குழைத்து உபயோகிப்பதாலும் அந்த ரணம் ஆறிவிடும்.

புலித்தோலைச் சுட்டுக் கரியாக்கிப் பொடித்து சாருயத்தில் அல்லது நல்லெண்ணெயிற் குழைத்துப் போடலாம்.

முத்துச் சிப்பியைப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து சாருபத்தில் அல்லது நல்லெண்ணெயிற் குழைத்துப்போடலாம்.

குறிப்பு.

நாபிக்கொடியை மேற்கண்ட விதமாக இரண்டிடத்தில் கட்டி மேற்கண்ட அளவாக ஏன் கத்தரிக்க வேண்டும். இதன் பிரயோசன மென்ன வெனக்கேட்

---

* இது வேங்கை மரப்பிசின். சாதாரணமாய்க் கடைகளிற் கிடைக்கும்.

வியுண்டாம். இப்படிச் செய்வதால் அநேக பிரயோசனங்களுண்டென அநுபவசித்தமாகக் காணப்பட்டிருக்கிறது. முதலாவது நாபியானது பெருக்காமல் மட்டமாயிருக்க ஏதுவாகிறது. ரு-கூ. அங்குலத்திற் கதிகம் விட்டுக் கத்தரிப்பதால் நீர்ப்பையின் சக்தி அதிகப்பட்டுக் குழந்தை தன்மேலே மூத்திரம் பெய்துகொள்ள ஏதுவாகுமாம். மேற்கண்ட அளவிற்குக் குறைந்து கத்தரித்தாலும்அப்போதும் பாலியத்தில் பெரும்பான்மையும் தன் மீதே மூத்திரம் பெய்துகொள்ள ஏதுவாகுமாம். நாபிக்கொடியை நன்றாய்ச் சுத்திசெய்து இறுகக்கட்டா விட்டால், பீஜப்பை, பீஜம், நீர்ப்பை [பெண்ணுயின் கருப்பை),இரைப்பைஆகியவைகளில் வாயுவுண்டாகிப் பின் தொந்திரவிற்கேதுவாகுமாம். பூஅலிஸீனு என்னும் பண்டிதர் தம்முடைய கிரந்தத்தில்எழுதியிருக்கிறதாவது:-நாபிக்கொடியை அதிகத் தளர்ச்சியாகக் கட்டிவைப்பதால், அதன் மூலமாக வெளிக்காற்றானது வயிற்றிற்குட் சென்று உபத்திரவம் உண்டாம் என்பதே. மேற்கண்ட விஷயங்களை யெல்லாம் அநுபவத்தால் நிச்சயித்திருப்பதாக எழுதி யிருக்கின்றார்கள். இதனுண்மையை இஷ்டமானவர்கள் அநுபவத்தால் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைக்கு ஸ்நாநம் செய்விக்கும் முறையாவது:-கொஞ்சம் உப்பை மைபோலரைத்துக் குழந்தையின்தேக முழுவதும் பூசி ஒரு நிமிஷநேரம்மெல்லிய வஸ்திரத்துண்டால் தேகத்தைச்சுற்றிவைக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்தால் அதன்தேகத்தின்மீதுஉப்பின்சாரம் உறைத்து அசுத்தங்கள்நீங்கிப்போம்.பின்பு வாயகண்ட ஒரு பாத்திரத்தில் ஆரம்பத்தில் உவர்ப்பான தண்ணீரை அல்லது உப்பைக் கரைத்த தண்ணீரை விட்டுக் குளிப்பாட்டிப் பிறகு நல்ல தண்ணீரிற் குளிப்பாட்ட வேண்டும். மேற்கண்ட தண்ணீர்கள் இளஞ் சூடாயிருப்பதே உத்தமம். ஆனால், குளிப்பாட்டும்போது, குழந்தையின் காது, மூக்கு. கண்; வாய் ஆகியவைகளுக்குள் தண்ணீரானது (முக்கியமாய் உப்புத் தண்ணீர்) செல்லாமல் அதிக சாக்கிரதையுடன் கவனிக்கவேண்டியது. ஏனெனில், இந்த ஸ்தானங்க ளெல்லாம் மிகவும் நுண்மையானவைகள். மேலும் காதிற்குள் உப்பு ஜலம் புகுவதால் அதிகக்கெடுதி நேரிடும் என்பதே. ஸ்நாநம் செய்வித்த பின்பு குழந்தைக்குச் சூடுண்டாகும்படியாக வஸ்திரத்தைப் போர்த்து வைப்பது உத்தமம். சிறுகச்சிறுக வெளிக்காற்றும் படும்படி பழக்கவேண்டும்.

வேறுசில பண்டிதர்களின் அபிப்பிராயமாவது:-கொஞ்சம் உப்பைப் பொடித்துக் குழந்தையின்மேல் இலேசாய்த் தெளித்து எட்டு அல்லது ஒன்பதுமணி நேரம் வைத்திருந்து, நல்ல தண்ணீரில் குளிப்பாட்டுவதால் துர்வாசனை முதலிய அசுத்தத்திற்கு ஏதுவில்லையென்பது தம் அநுபவமாம்

உப்புத் தண்ணீரால் ஸ்நாநம் செய்வித்த பின்பு, உப்பை மேலே தெளிக்கலாகாது. சுத்தத் தண்ணீரால் ஸநாநம் செய்விப்பதே போதுமானது. இதுவேஉத்தமமான முறை. உப்புப் தண்ணிரில் கோஷ்ட முதலியவை போன்றவைகளைத் தூள் செய்து போட்டுஸநாநம் செய்விப்பதும் நன்மை பயக்கும். குழந்தையின் சருமம் மிக நுண்மையா யிருக்குமாகையாலும், சற்று கடினமான வஸ்துக்களைச்சகிக்கும்வழக்கமில்லையாகையாலும், அதிக சொற்ப வஸதுக்களாலும் குழந்தைக்கு வருத்தமுண்டாகும். ஆகையாற்றான், ஆரம்பத்திலிருந்தே குழந்தையின் தேக சருமத்திற்குப் பலத்தைத் தரும்படியான விஷயங்களைக் கவனித்து; அநுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ரு. - ம் பிரிவு

பலஹீனம் [Debility]

(முன் தொடர்ச்சி.)

அங்கிருந்து அது மேலுக்கேறி யிடபுஜ நாளத்தில் வீழ்ந்து, கெட்ட இரத்தத்தோடு சேர்ந்து, பெருநாளங்கள் வழியாய் இருதயத்தின் வலது சிரவத்திற்கு வரும். அங்கிருந்து வலது சடரத்தில் இறங்கும். அங்கிருந்து புப்புச நாடிவழியாய்ச் சுவாசப் பைக்குட் செல்லும். அங்கு நாம் சுவாசிக்கும் காற்றினால் தோஷம் நீங்கி நல்லிரத்தமாகிப் புப்புச நாளங்கள் வழியாய் இருதயத்தின் இடது சிரவத்திற்கு வரும். அதிலிருந்து இடது சடரத்திற்கு வரும். அங்கிருந்து பெருநாடி வழியாய்ச் சென்று தேக மெங்கும் வியாபித்துப்போஷிக்கும் செலவாகி மிஞ்சி கெட்டுப்போன இரத்தமானது மறுபடியும் முன்சொன்னதுபோல்இருதயத்திற்கு வரும். இவ்விதம் சதாகாலமும் சுற்றிக் கொண்டே தேகத்தைப் போஷிக்கும். மலமென்னும் அசுத்தமானது துணைக்குட்சி, சிறு குடல் ஆகிய இவற்றிலும் பக்குவப்பட்டு நிண் முதலியவைக

ளெல்லாம் சற்றும் பாக்கியில்லாது முற்றும் நன்றாய்ப் பிழியப்பட்டு, முடிவில் மலக்குழியில் வந்து, புளிப்பையும் ஓர்வித நாற்றத்தையும். அடையும் இத்திப்பியானது இன்னும் முன்னேக்கிக் கீழ்ச்செல்லச்செல்ல அப்புளிப்புந் துர்நாற்றமும் அதிகரித்தே முடிவில் மலாந்திரத்தில் வந்து தங்கிநின்று அவசியமானபோது வெளிப்பட்டுப்போம். இதுவே பொதுவும் முக்கியமுமான ஜீரணஇயக்கம்.

மேற்கண்டபடி யுண்டான இரத்தந்தான் சகல ஜீவாத்துமாக்களும் ஜீவிக்க ஆகாரமாயிருக்கின்றது. பின்பு இது மாமிசமாக மாறுகிறது; பின்பு கொழுப்பாகவும், பின்பு எலும்பாகவும், பின்பு மச்சையாகவும். பின்பு விந்தாகவு மாறுகிறது. இவ்விதம் ரசதாது, ரத்ததாது, மாமிசதாது, அஸ்திதாது, மச்சதாது, சுக்கிலதாது, ஆகிய சப்த தாதுக்களாய் முறையே மாறித் தேகத்தைப் போஷித்து வருகின்றது.

'இகபரங்களுக்குச் சாதகமான இந்தத் தேகத்திற்கு மூலாதாரமாகிய இரத்த சத்தின் அதாவது சுக்கிலத்தின் சுகஸ்திதிக் கேற்றபடியே புத்திர சந்தானமும், ஞானேந்திரியம், கருமேந்திரியம், புத்தி முதலியவைகளுக்குச் சக்தியுமுண்டாகின்றன வென சாஸ்திரானுபவ யுக்தமாய் நிச்சயிக்கப் பட்டிருக்கிறது, சுக்கிலத்தின் பூரண சுகஸ்திதியே தேகபலம், மனோபலம், ஆயுள் பலம் முதலியவற்றோடுங் கூடிய சந்தானோற்பத்திக்கும், திடகாத்திர தேகிகளாய் நீண்ட காலம் ஜீவித்திருக்கவும் காரணமாயுள்ள இதைப்பற்றிய விதிவிலக்குகளெல்லாம் நமது தாருட்ய விர்த்திபோதினியில் விபரமாய்ச் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் இக்காலத்தில் விளம்பர வைத்தியம் அளவு கிடந்த விதமாய் அதிகரித்துப் பரவிக் கிடக்கின்றபடியால், அனேக கனவான்கள் நம்பிவாங்கி மோசம் போகின்றார்கள். ஐயோ! பாவம். தூரந்தலையிலுள்ளவர்கள் என்ன செய்வார்கள், வர்ணித்துப் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கும் விளம்பரங்களையும் குறைந்தவிலையையுங்கண்டு மயங்கி யேமாந்து போகின்றார்கள். ஆகையால், இவ்வித மோசத்திற்குள்ளாகா திருக்கவும்தேகம், சுபாவம், காலம் முதலியவைகளுக்கேற்கத் தாம் தாமே செய்து கொள்ளும் விதமாகவும் இலகுவானவைகளும் அபூர்வமானவைகளுமான இரகசிய முறைகள், சூக்ஷ்ம முறைகள் ஆகியவைகளை லோகோபகாரமாய் எழுத முன் வந்தோம் இத் தலைப்பில் (பலஹீனம்] என. ஆரம்பித்தோம். இவற்றுள் பிரதானமானது துரிதஸ்கலித மெனத்தோற்றுகிறது ஏனெனில், அடியேனது சிற்றறிவிற் கெட்டின வரையில் சுயானுபவமாகக் கண்டு நிச்சயித்திருப்பதில், இவ்விந்தியாவில் முக்கியம் இத்தென் தேசவாசிகளுள் நூற்றிற்குத் தொண்ணூற்றைந்து பெயர்கள் மேற்கண்ட வியாதியில் முற்றுமாயினும், சற்று அரை குறையாயாயினும் சம்பந்தப்பட்டுத் துன்பப் பட்டவர்களாகவேயிருக்கின்றார்களென சொல்லமாட்டுவேன். இதுவே பெரும்பான்மையும் விளம்பரவைத்தியர்களின் பிழைப்பிற்குப் பெருத்த மூலமாயிருக்கிறது. இது உண்மையென்பதும் உண்மையல்ல வென்பதும் அறிவாளிகளும் அநுபவசாலிகளுமான அநேக கனவான்களுக்குத் தெரியாத விஷயமல்ல. தற்காலத்தில் வெளிப்பட்டுலாவும் விளம்பரங்களில் இந்தவியாதியின் அவுடதங்களில்லாமலிருக்கா, நவ நவமான நாமங்களுடனும் கேவல வார்த்தைகளு'டனும், ஸநம்பன குளிகைகளெனவெகு அட்டகாசத்துடன் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றுள் ஒன்றேனும்அபின், கஞ்சா, எட்டிக்கொட்டை, ஊமத்தன்விதை, குரோசானி யோமம் முதலியவைபெரும்பான்மையும்சம்பந்த மில்லாதிருக்காது. விளம்பர விசித்திரத்தையும், விலை நயத்தையும் பார்த்து வாங்கி யனுபவித்தவர்களுள்நஷ்ட மடைந்தவர்களே அனேகர்இம்மருந்துகளால்கல்லடைப்பு, நீரிழிவு, இந்திரியசிராவகம், நீர்ப்பைத்துர்ப்பலம், மூளைத்துர்ப்பலம், சந்ததியற்றுப்போதல் முதலியபலநூதன வியாதிகளுக்காளாகித் துன்புற்றவர்கள் அநேகரென்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை. தங்களுக்குண்டான ஒருவகைக்குறையைநீக்கப்போய்த்தீராக்கவலைக்காளாகிஉள்ளதுங்கெட்டுஉள்ளமுடைந்து தயங்கி மயங்கித்திரிக்கின்றார்கள். இவ்வகையார்களைநாம் நேராகவும் கடிதமூலமாகவும் கண்டுவருகின்றோம். இவ்வளவிற்கும் இடந்தருவது புண்ணியவான்களாகிய விளம்பர சிகாமணிகளும், உண்மையானது இன்னது உண்மையல்லாதது இன்னது என நிச்சயிக்க முயற்சி செய்யாமையுமே பிரதான காரணம். ஆகையால் அந்த வியாதியின் காரணத்தைக் கொஞ்சம் முன்னர் சொல்லி அதன் சிகிச்சைகளைக்கிரமமாய் எழுதுவாம். ஆகையால் நமது பத்திரிகாபிமானிகள் ஒவ்வொரு பிரதிகளையும் இழந்து விடாமல் பத்திரப்படுத்தி அதிற்கண்டிருக்கிறபடி செய்துவந்தால்கடவுளினது கிருபையால் அநேகருக்குப் பிரயோசனமுண்டாகு மென்பதிற் சந்தேக மில்லை.

[இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

௬-ம் பிரிவு.

உசிதமுறைகள்

முன்தொடர்ச்சி.

வல்லாரை; நமது இந்து தேசத்தில் அநேகம் சிறந்த மூலிகைகளிருக்கின்றன. அவற்றின் அரிய குணங்களை அநுபவசித்தமா யறிந்தவர்கள் இரகசியமாய் மறைத்து வைத்துவந்த நிமித்தமே அநேகருக்குபயோகப் படாமலும், அவற்றின் அருமை பெருமை தெரியாமலும் அவர்களோடே அவமே யழிந்தொழிகின்றன. மேற்படி மூலிகையானது அநேகருக்குச் சாதாரணமாய்த் தெரிந்த ஒன்றுதான். ஆனல், அது இயற்கையாய்ப் பயிராகும் நிலவளத்திற்குத் தகுந்த விதமாக அல்லது நாம் செயற்கையாய்ப் பயிராக்கும் விதத்திற்குத் தகுந்த விதமாகக் கடின வியாதிகளுக்கும், கஷ்டத்தை யுண்டாக்கும் துஷ்ட வியாதியான குஷ்டத்திற்கும், இது ஒரு கைவல்லியமான மூலிகை. இந்து தேசத்தில் வெகுநாள் அநுபவசித்திபெற்ற ஒரு ஆங்கிலேய டாக்டர் இதன் சிறந்த குணத்தைப்பற்றிய ஒரு வியாசத்தில் வெகுவாய் எழுதியிருக்கின்றார். அதில் இந்த மூலிகையானது இயற்கையாய் இன்னின்ன நிலங்களிற் பயிரானல் இன்னின்ன குணங்களெனவும், செயற்கையாய் இன்னின்ன விதம் பயிராக்கப்பட்டால் இன்னின்ன குணங்களென்றும், இதைப்பற்றி சுமார் ௨0-வருஷம்வரையில் ஆராய்ச்சி செய்து வந்தாரென்றும் வகை விபரமாய் எழுதி யிருக்கின்றார். ஆனல், அது வெகு விரிவானதாகையால், இச்சிறிய சஞ்சிகை யிடந்தராது. ஆயினும் நமது சஞ்சிகாபிமானிகளின்பொருட்டு, லோகோபகாரமாய்த் தொடர்ச்சியாய்ச் சில வற்றைமாத்திரம் சுருக்கமாய் எழுதுவாம்.

கடற்கரையை யடுத்த - 35 - மைலுக்கதிகப் பட்ட மலையடிவாரங்களி லுள்ளதும், திருப்பதி, பொருமக்கல்மலை, பொதிகைமலை முதலிய மலைகளிலுள்ளதும் எல்லாவற்றைப் பார்க்கிலும் அதிக சிரேஷ்டமானவை, ஆனல், அவ்வகை மூலிகைகிடைக்கப் பெறுதவர்கள் வியாதி கஷ்டமானதாயின் தம்தம் மிடத்தில்செயற்கையா யுண்டாக்கிக் கொள்வதே விசேஷமும் உத்தமுமானதாம. அதன் விபரம் மறு பத்திரிகையில் எழுதுவாம்.

(1) இந்த மூலிகையானது ஈரப்பசையான தரைகளில் செழிப்பாய்த் தழைத்து வளர்ந்து படர்ந்து கிடப்பது வழமை. ஆகையால் அதிக ஈரப்பசையில்லாதவிடத்தில் அல்லது சற்று மேடான விடத்திலுள்ள வகையாகப் பார்த்து முதல் நாள் சுமார் காற்பலம் பறித்து, பூச்சி, புழு முதலியவை யில்லாமல் ஆய்ந்தும், தூசு முதலியவைகளைத் தண்ணீர் விட்டுக்கழுகாமல்மெல்லிய வஸ்திரத்தால் துடைத்தும் காலாழாக்குப்புழுங்கலரிசியை முன்னிரவே யூறவைத்துக் காலையிலெடுத்து, இரண்டையும் சேர்த்து மைபோலரைத்து, உரொட்டி சுட்டு, பசுவெண்ணெய்தடவி, காலையில் போஜனம்செய்யவேண்டும். மறுநாள்காலேயரைக்கால் பலமும், அதற்கடுத்த நாள் அரைப்பலமுமாக, இவ்விதம் பிரதி நாளும் அரைக்கா லரைக்காற்பலமாக, ஏழுநாட்கள் வரையில், உயர்த்தி, முன் கண்டமாதிரி உரொட்டித் தயாரித்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பத்தியம் இச்சாப் பத்தியமே. ஆனல் வியாதியின் பலத்திற்கும் நோயாளியின் தேக திடத்திற்கும் தகுந்த விதமாய், உப்பு, புளிமுதலியவைகளையும். அந்தந்த வியாதியை அதிகப்படுத்தும் வஸ்துக்களை அல்லது தேக சுபாவத்திற்கு ஏற்காத வஸ்துக்களையும்நீக்கினல்உத்தமம். காலையில் உரொட்டி சாப்பிட்டபின், மற்றநேரங்களில் வழமையான போஜனம் செய்யலாம். இப்படிச் செய்வதால், அழிசொறி சிரங்கு, ஆறுச்சொறி சிரங்கு, அழி புண் சொறிசிரங்கு, குழிப்புண் சொறி சிரங்கு ஆகியவைபோம்,

---

சுகாதார போதினி

௭-ம் பிரிவு.

பற்பவகைகள்.

முன்தொடர்ச்சி,

வெள்ளி பர்பம் (வேறு) முன்சொன்னபடி சுத்தி செய்த வெள்ளி ரூபாயெடை-௧. இதனை ௧௨-அங்குல அகலமுள்ள சக்கரத் தகடாய்ச் செய்து கொள்வேண்டும். சுத்தி செய்த இரசம், சுத்தி செய்த நெல்லிக்காய்க் கந்தகம், சுத்திசெய்த தாளகம், பொரித்த வெண்காரம் ஆகிய இந்நான்கும் வகை-௧-க்கு ரூபாயெடை-௧, இவற்றுள் முன்னர் இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் சேர்த்து நன்றாய்க் கறுக்கிற வரையில் அரைத்து, தாளகத்தை தனியே மைபோலரைத்துப் பின்னர், முன் சரக்குகளுடன் சேர்த்தரைத்து முடிவாய் வெண்காரத்தைச் சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றாய்க்

கலக்க அரைத்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சிறுக
ச்சிறுக விட்டு -௧- சாமமரைத்து, முன்தகட்டி
ற்கு முதலில் ஒருபக்கம் கவசித்து உலர்த்தி அது ந
ன்றாயுலர்ந்தபின் மறுபக்கமும் கவசித்து நன்றாயுலர்
தபின் அகலில் வைத்து மேலகல்மூடி வாய்க்குச்சீ
லைமண் வலுவாய்ச் செய்து உலர்த்தி கெஜபுடமிட்
டாறினபின் எடுக்கப் பற்பமாம். இது சற்று கறுப்பு
வர்ணமாயிருக்கும்- முற்றும் பற்பமாகாமல் ஏதேனு
ம் அரைகுறையாயிருந்தால், எல்லாவற்றையும் மேற்
கண்ட சரக்குகளையும் மேற்கண்ட அளவே, மேற்க
ண்டவிதமாக அரைத்துச் சேர்த்து முன்போல் பழ
ச்சாற்றையே சிறுகச்சிறுக விட்டு அரைத்து பில்லை
தட்டிக் காயவைத்து அகலுக்குள்வைத்து முன்போ
ல் புடமிட்டெடுக்க நேர்த்தியான பற்பமாம். (இத
ன் உபயோகம் முதலியவை பின்னெழுதப்படும்.

குறிப்பு.

கனவான்களே ! அவசரப்படவேண்டாம், மூலி
கைப் பிரயோகத்தால் பஸ்மிக்கும் முறைகளையும் இ
லகுவான புடத்திலாகு முறைகளையும் நமது அபிமா
னிகளின் விருப்பப்படியும் லோகோபகாரமாகவும் க
ரவிடமின்றி யெழுதுவோம். ஆனால் நமது அபிமா
னிகள் தாங்கள் தயவுசெய்வது போலவே மற்றும் சி
னேகிதர்கள் முதலானவர்களிடமும் இதன்பிரயோ
சனம் முதலியவைகளை யெடுத்துக்காட்டி இச்சஞ்சி
கைக்குப் பல சந்தாதாரர்களைச் சேகரிக்க முயற்சித்
து வந்தால், சந்தாதாரர்கள் பெருகப் பெருக அரிய
விஷயங்களையும் இரகசியமுறைகளையும் வெளிப்படுத்
த மென்மேலும் ஊக்கமும் உற்சாகமு முண்டாகி வ
ரும் என்பதை யிங்கு அதிகம் நாம் சொல்லவேண்
டியதில்லை.

சுகாதார போதினி.

௭-ம் பிரிவு.

வினாவிடை.

பத்திரிகை நெம்பர்-௧- வினாநம்பர்-௧-க்கு விடை.

நிலப்பனைக்கிழங்கு; இதிலுள்ள சிறுவேர், மே
ற்புறணி, மேற் பக்கத்திலுள்ள கொழுந்துபாகம்
முதலியவைகளை நீக்கிச் சுத்திசெய்து தனிக்கிழங்கை
இடித்துப் பிழிந்த தனிச்சாறு படி-௨. பசுவின்பால்
படி ௪. இவ்விரண்டையும்சேர்த்துக் காய்ச்சவேண்
டும். காய்ச்சும்போது கைவிடாமல் துழாவிக்கொண்
டிருக்கவேண்டும். காய்ச்சும் பாத்திரமானது அதிக
சுத்தமானதாகவும், வாயகண்டதாகவும் இருக்கவேண்
டும். தீயைமெதுவாகவும் எறித்துவரவும்வேண்டும்.
இவ்விதம் செய்துவருவதால் பாலும் சாறும் சுண்டி
திரண்டுவரும். இந்தச்சமயத்தில் அடிபிடிக்காவண்
ணம் அதிகசாக்கிரதையுடனிருந்து நீர்சுண்டிப் பின்
கையிலெடுத்து அழுத்தினால் நெய்ப்பசையுண்டாகு
ம் பதத்திலிறக்கி யெடுத்து வேறு பாத்திரத்தில் வை
த்து ஆறவிடவும். இது பாலின் தன்மைக்கேற்றபடி
சுமார்-௪௰-பலம் இருக்கும். அப்படிக்கில்லாமற்குறை
யுமாயின், முன்கணக்கின்படி பாலும் சாறும் சேர்த்
துக் காய்ச்சிக்கொள்ளவேண்டும் நாற்பது பலத்திற்
கு அதிகமாயிருந்தால் பாதகமில்லை. ஆனால் குறை
யாமலிருப்பதுதான் விசேஷம். நன்றாய் ஆறினபின்
ஐந்துபலம் பசுவின்நெய்யை ஒரு பாத்திரத்தில் வா
ர்த்து அடுப்பேற்றி நன்றாய்க்காய்ந்தபின், முன் சித்த
ப்படுத்தினதைப்போட்டு நன்றாய்ப்பிரட்டிக் கொடுக்
கவேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் தீயை மெதுவாயெறி
க்கவேண்டும். அடிபிடிக்காமலும் சாக்கிரதையாயிரு
ந்து சற்று சிவந்தபதமாய் வறுத்து வேறுபாத்திரத்
தில் வைத்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்பு பலம் - ௫. இதனை நன்றாய்க்
கொதிக்கிற வெந்நீரிலிட்டு சற்று மூடிவைத்துப்பின்
பு தோலை நீக்க சுலபமாயிருக்கும். இவ்விதம் சுத்தி
செய்து அவற்றுள் கைப்பான வாதுமை ஒன்றிருக்கி
னும் எல்லாம் கசந்துபோமாகையால், ஒவ்வொன்றி
னும் கொஞ்சம் துண்டித்துச் சுவைத்துப் பார்த்து,
கைப்பானதை நீக்கவேண்டும். பின்பு சற்று வெயிலி
ற்போட்டு ஈரமுலர்ந்தபின் நெய்யில் சற்று சிவந்தப
தமாய் வறுத்தெடுத்துக்கொள்க.

வெள்ளரிவிதைப் பருப்பு, சுரைவிதைப்பருப்பு
பறங்கிவிதைப்பருப்பு, கெக்கரிவிதைப்பருப்பு, ஆகி
ய நான்கும் வகை-௧-க்குப் பலம்-௨௰. இவற்றை அ
ம்மியில் கொஞ்சம் பசும்பால்தெளித்து மைபோல
அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

முள்முருக்கம்பிசின் பலம்-௨௰ - கருவேலம் பி
சின் பலம்-௧௰- முருங்கைப்பிசின் பலம்-௧௰. இவை
களைத் தனித் தனி நெய்யில்வறுத்து அம்மியில் மை

போலரைத்துக்கொள்ளவும் அரைப்பதில் பதம் தப்பினால் கெட்டியாகிக் கரையாது.

சீமை நீர்முள்ளிவிதை அல்லது நாட்டு நீர்முள்ளி விதை, வெட்பாலையரிசி, கோரைக்கிழங்கு, அதிமதுரம், நெருஞ்சிமுள், ஆலம்விதை, முருங்கைவிதை, பூனைக்காலிவிதை,கஞ்சாவிதை, உலர்த்தின ஒரிதழ்த்தாமரை, கூகைநீறு, சீந்தில்சர்க்கரை, மருத்துவெள்ளை, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, லவங்கம், ஏலக்காய், சிலாசத்து, நாயுருவிவிதை, நத்தைச்சூரிவிதை, சிறுநாகப்பூ, இவற்றைத் தனித்தனி இடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை - க - க்குப் பலம் - க.

(இன்னும்வரும்.)

(2) வினா. கருவங்க பஸ்பததைத தேனிற்குழைத்துச் சாப்பிட்ட மூன்றாம் நாள் முதல்; ஒருவாரம் வரையில் தினம் பலவித களிச்சலாரம பித்து அன்னத்தை அடியோடே வெறுக்கச் செய்து அதுமுதல் வாயிலும் நாவிலும் ஏகரண மாகிவிட்டது. இரண்டு மாசகாலமாய்க் காரசாரங்களைக் தொடவும மார்க்கமில்லாமற் போய்ப் பாற் கஞ்சிபைத்தவிரவேறொன்றும் சாப்பிடக் கூடவில்லை. ஆகையால் இதற்கென்ன செய்யவேண்டு மென்பதை தயவு செய்யவும்.

2-விடை. கருவங்கம் தனியாய் முறைக்கிரமமாய்ப் பஸ்பம் செய்யப்பட்டிருந்தால் இத் துர்க்குணங்கள் காண்பதரிது. முக்கியமாய் இரசம், இரச கற்பூரம் ஆகியவைகளின் சம்பந்தத்தாற் செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும். அது எப்படியாயினும் ஆகுக. லோகவகைகளின் பற்பங்கள்,இரசம் முதலியவைகளின் பற்பங்கள், ஆகிப எவ்வகையாயினும் விஷமித்தால் பின் காணும் பிரயோகங்களால் அவற்றின் வீறு அடங்கித் துர்க்குணங்கள் நிவர்த்தியாம்.

காட்டுச் சிறுக்கீரை வேர்த்தோல் தேவையான அளவு. இதனை அம்மியில் வெண்ணெய் போல அரைத்துச் சிறு பில்லைகளாகத் தட்டி, பசுவின் நெய்யைக் காய்ச்சி மேற்படி பில்லைகளைப் போட்டு பக்குவமாய்ப் புரட்டிக் கொடுத்து சிவந்த தருணத்தில் இறக்கிப் பத்திரப்படுத்தவும். பில்லைகள் முழுகி நிற்கும்படியான அளவு நெய் விடவேண்டும். வறுத்த பில்லைகளைத்தனியாகவும், வறுத்து எஞ்சிய நெய்யைத் தனியாகவும் இறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் ஆகாரத்துடன் - ௩-௪-பில்லைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். நெய்யில்சீரண சக்திக்கேற்ற விதம்-௨-௩-பலம் ஆகாரத்துடன் சேர்த்து உபயோகிக்க வேண்டும். இவ்விதம் ஆகாரம் செய்யும்போதெல்லாம் உபயோகிக்கவேண்டியது மேற்கண்ட பில்லைகளை யேககாலத்தில் சித்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம், அல்லது அப்போதைக்கப்போதும் சித்தம் செய்து கொள்ளலாம். இப்படி ஒருவாரம் பத்து நாட்கள் செய்துவரின் கடவுளினது கிருபையால், எவ்வித அவுஷதம் விஷமிக்கினும் அது தீரும்.

காசினிக் கிருதத்தையும் உபயோகிக்கலாம். இதன் முறை பின்னெழுதப்படும்.

சுகாதார போதினி

௬ - ம் பிரிவு.

௩-ம் வினா. குல்கந்து செய்கிற விதம் எப்படி?

விடை. இந்த வகைகளைச் செய்யும் விதம் நமது யூநாநிவைத்திய தாருட்ய விர்த்திபோதினி இரண்டாம் பாகத்தில் குல்கந்து, மதுகுல்கந்து என்னும் தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

சுகாதார போதினியைப் பற்றிய முக்கிய விதிகள்.

சற்று தயவுடன் கவனியுங்கள்

நமதுநண்பர்களுக்கு முதற்பத்திரிகை யினாமாய் அனுப்பப்படும். அதனை வாசித்து அது தங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பிரயோசனப்படு மெனத் தங்களுக்குத் தோற்றும் பக்ஷத்தில், உடனே அதன் சந்தாவை மணிஆர்டர் செய்ய தயவுசெய்யுங்கள். அப்படி யனுப்பாதவர்களுக்கு மறுபத்திரிகை யனுப்பப்படமாட்டாது, பணம் வசூலான திகதி முதல் றெஜிஸ்டரில் பெயர் தாக்கல் செய்யப்பட்டுக் கிரமமாய் பத்திரிகை யனுப்பப்படும்.

ஒவ்வொரு சந்தாதாரரும் தங்கள் பத்திரிகையின் விலாசத்துடன் எழுதப்பட்டிருக்கும் தம்தம் றெஜிஸ்டர் நம்பரை ஞாபகத்தில்வைத்து, தாங்கள்,வினா முதலிய கடிதங்கள் எழுதும்போது, நம்பரை மாத்திரம் எழுதினாற் போதுமானது. அப்படி யெழுதாவிட்டால், ஒரே பெயருள்ள அநேகரிருக்கின்ற படியால், அவரவர்களுக்குப் பதில் எழுதக் காலதாமதமாம் தாமதத்தை மன்னித்தருள வேண்டும்.

கடிதங்கள், விலாசங்கள், ஆகியவை மிகத்தெளிவாகவும் விசிதமாகவும் எழுதப்படல் வேண்டும்.

பதில் வேண்டுவோர் ரிப்ளைகார்ட் அல்லது ஸ்டாம்ப் அனுப்பவேண்டியது.

பழய பத்திரிகைகள் ஒவ்வொன்றின் கிரயம் அணா-௩- இது மிகுந்திருந்தால்மாத்திரங் கிடைக்கும்.

இப் பத்திரிகைகளில் எழுதப்படும் முறைகளைப் பரீக்ஷிக்கிறவர்கள் மற்றவர்களுக்கும் பிரயோசனப்படும்படி அதனதன் சுகுணம் அகுணம் ஆகியவைகளைப்பற்றி யெழுத தயவுசெய்ய வேண்டும்.

லோகோபகாரமாகவும் ஜீவகாருண்ய மாகவுமிருக்கும்படி அவரவர்களுக்குத் தெரிந்த அவுடதப் பிர்யோகங்களை இப்பத்திரிகை மூலமாய் வெளியிடலாம். பலர்க்குப் பிரயோசனப்படும் முறைகளை யொருவருக்கும் பிரயோசனப் படுத்தாமல் மறைத்து வைப்பது தருமமாகாது.

சந்தாதாரர்களின் தொகை யதிகமாகவாக, அரிய விஷயங்களையும் பலர்க்கும் உபயோகமாம் விஷயங்களையும் எழுத மென்மேலும் உற்சாகமும் ஊக்கமுமுண்டாகும். ஆகையால் இப் பத்திரிகாபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும் தங்களாலியன்றவரையில் தயவுடன் பத்திரிகையின் அபிவிர்த்திக்காக முயற்சி செய்வார்களென எதிர்ப்பார்க்கப்படுகிறது.

விளம்பரம்.

சுகாதார போதினி.

மேற்படி நாமம்பூண்ட இப்பத்திரிகையானது, சென்ற நான்குவருஷங்களாய்; இலவசமாகவும், இஷ்டப்படியும், வரையரையாகவும் நடத்தப்பட்டுவருகின்றது. ஆனல், ஜீவகாருண்யம், பரோபகாரம், சுதேசபிமானம் முதலியவைகளும் கண்ணியமுமுள்ள சில கனதனவான்கள், இப்பத்திரிகையானது எல்லோர்க்கும் பிரயோசனப்படும்படி குறைந்த சந்தாவுள்ளதாகவும், கிரமமாகவும், வரையரையின்றியும், கீழ்க்காணும் நூதனவகையாகவும், லோகோபகாரமாய் நடத்தப்படவேண்டுமென்று வற்புறுத்துகின்றபடியால், இது, (டிம்மி - 4 - பக்க அளவில்) 8 பக்கங்கள்டங்கிய புத்தக ரூபமாய் மாதமிருமுறை 1905ஷு பிப்ருவரி மீ முதல் பிரசுரிக்கப்படும். இது சென்ற டிசம்பர் மாதம் ஆரம்பிக்க உத்தேசித்தும், றெஜிஸ்டர், பலர் அபிப்பிராயம் ஆகியவைகளுக்காக சில அசந்தர்ப்பங்கள் நேரிட்டுத் தவக்கப்பட்டது. இனி கடவுளினது கிருபையால், இம்மாதமுதல், கிரமமாய் நடத்தப்படும். இது பத்துப் பிரிவுகளாய் எழுதப்படும்.

முதலாவது:— சுகாதாரக்குறிப்புகள், சுகாதாரத்திற்கு அவசியமானவைகளும் அக்கக்காலத்திற்கேற்றவைகளுமான நானுவகை ஆகாரவைகள், ஷர்பத்துகள், முறப்பாக்கள், ஹல்வாக்கள் முதலியவை விபரமாய் எழுதப்படும். அவை ஆகாரமாகவும் அவுடதமாகவும் உபயோகமாம்.

இரண்டாவது:-வைத்தியப் பொதுவிஷயங்கள்:- அனவயான, தனிச்சரக்குகளின் குணங்கள், யூநாநி, தமிழ், சமஸ்கிருதம், இங்கிலீஷ் முதலியபாஷாந்தரங்களிலுள்ள அவைகளின் நாமங்கள், அவைகளைஉபயோகிக்கும் விதங்கள். நாடிப்பரீக்ஷை, மூத்திரப்பரீக்ஷைகள் முதலியவைகள் தெளிவாய் எழுதப்படும்.

மூன்றாவது:—ஸ்திரீகளின் வியாதிகளின் லக்ஷணம், காரணம், அவற்றிற்காம் நானுவிதயூநாநி, ஹிந்து சிகிச்சைகள், ஸ்திரீகளும் தாமேதெரிந்து கொள்ளும் விதமாய் எழுதப்படும்.

நாலாவது:— பாலரோகங்கள், அவற்றின் லக்ஷணங்கள், காரணங்கள் அவற்றிற்காம் நானுவித யூநாநி இந்து சிகிச்சைகள் முதலியவைகள் எழுதப்படும்.

ஐந்தாவது:— பற்பல பிரபலவியாதிகளின் பூரண லக்ஷணம், காரணம், அவற்றிற்காம் அநுபவசித்த யூநாநி இந்து முறைகள் யாவரும் தெரிந்துகொள்ளும் விதமாய் எழுதப்படும்.

ஆறுவது:—நானுவித யூநானி ஹிந்து உசிதமுறைகள் (அநுபவ சுட்காமுறைகள்) எழுதப்படும்.

ஏழாவது:—பஸ்பங்கள், சிந்தூரங்கள் ஆகியவைகளின் செய்முறை, இவை தோஷமற்றவைகளாவெனப் பரீக்ஷிக்கும்வகை, இவற்றிற்காம் பற்பல வகை யனுபானுதிகள் முதலியவைகளும், மற்றும் பொதுவாய் உபயோகமாம் பற்பல முறைகளும் எழுதப்படும். இவை மிகவும் அருமையானவைகள்.

எட்டாவது:— இப்பத்திரிகாபிமானிகள் கேட்கும் வைத்திய விஷயமான வினுக்களை நமது பத்திரிகையிற் பிரசுரித்து, நமது அபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும் தம் தம் கருத்தை வெளியிட எதுவாக்கப்படு

வதுடன், அவர்கள்கேட்கும் வியாதிகளின் சிகிச்சைக்காம் அநுபவசித்தமான பற்பலவகை யூநாநி ஹிந்து முறைகள், சந்யாசிகளின் ரகசியமுறைகள், உசிதமுறைகள், முதலியவை நமது சிற்றறிவிற் கெட்டினவரையில் எழுதப்படும். இதனால் தற்காலத்தில் எங்கும் பொங்கியுலாவித்திரியும் விளம்பரவைத்தியர்களின் மாயவலைக்குள் சிக்காமல் தப்பித்துக்கொள்ள இப்பிரிவு பேருதவியாம்.

ஒன்பதாவது:—ஜீவனோபாயத்திற் கேதுவாகும் பல கைத்தொழில் வித்தைகள், மனோகரமான ஜால விநோதங்கள் முதலியவை தெளிவாய் எழுதப்படும்.

பத்தாவது:—நானாவித நூதன வர்த்தமானங்கள் எழுதப்படும.

இன்னும் இதில் சமயம்வாய்க்கும்போதெல்லாம் விருத்த கௌமாரச்சிந்தாமணி, அமிர்தசாகரம், இரசமஞ்சரி,யோகரத்நாகரம்ஆகியசமஸ்கிருதயூநாநி முதலிய கிரந்தங்களையும் மொழிபெயர்த்தெழுதப்படும். இதுவரையில் வெளிப்படாத பல கிரந்தங்கள் நமதிடமுள. அவைகளையும் ஒன்றன்பின் னொன்றாய் வெளிவிடப்படும்.

கனவான்களே! இப்பத்திரிகை ஆண், பெண் பாலர், விருத்தர், வைத்தியர், வைத்தியரல்லாதவர்கள் ஆகிய யாவருக்கும் பிரயோஜனப்படுமென்பதிற் சந்தேகமில்லை. தன் சுகாதாரத்தையும், ஆயுள்விருத்தியையும் விரும்புகிற ஒவ்வொருவரிடமும் இது கட்டாயம் இருக்கவேண்டியது ஆவசியகம். இவ் விளம்பரத்தைக் கண்ணுற்றுத் தங்கள் பெயரைத்தெரிவித்தால், மாதிரியாகவும் இனமாகவும் ஒரு பத்திரிகை யனுப்பப்படும். ஒருதரம் இதனை வாசித்துப்பாருங்கள். ஜீவகாருண்யமுள்ள தங்களுக்கு அதுலோகோபகாரமாமெனத்தோற்றினால், தமக்கிஷ்டமான கால சந்தாவை முன்பணமாயனுப்பி உதவிசெய்து, ஆதரித்துவரின், நமக்கு உற்சாகமுண்டாகி, மென்மேலும் அபூர்வமுறைகளையும், இரகசியமுறைகளையும், உசிதமுறைகளையும் லோகோபகாரமாய் எழுதமனம்வரும். அப்போது அதன் அருமை, பெருமைகளெல்லாம் தங்களுக்கு நன்கு புலப்பட்டு புண்ணியம், புகழ் முதலியவைகளையும், நோயற்றவாழ்வையும், ஆயுள்விருத்தியையும் எல்லோரும் பெற்று வச்சிரதேகிகளாய்ச் சுகமே வாழ ஏதுவாமென்பது திண்ணம்.

சந்தா விளம்பரம்.

போஷகர் (PATROn) களுக்கு ௸	50 - 0 - 0
இந்தியாவுக்கு தபால்கூலி யுள்பட ஸ்ரீ - 1 - க்கு	2 - 0 - 0
,, ஆறுமாதத்திற்கு	1 - 4 - 0
,, மூன்றுமாதத்திற்கு	0 - 12 - 0
,, ஒருமாதத்திற்கு	0 - 4 - 0
இலங்கை, பர்மா, முதலியவிடங்களுக்கு ஸ்ரீ-1-க்கு முன்பணம்	2 - 0 - 0
மோரீஸ், சிங்கப்பூர் மற்றபுறதேசங்களுக்கு ஸ்ரீ-1-க்கு முன்பணம்	3 - 0 - 0
ஒரு புதியகாப்பியின் விலை.	0 - 2 - 0
பழையபத்திரிகைகள் ஒவ்வொன்றின்கிரயம்	0 - 3 - 0

இது மிகுந்திருந்தால் மாத்திரம் கிடைக்கும்.

தயவுடன் தங்கள் சிநேகிதர்களுக்கும் இதை வாசிக்கக்கொடுக்கவும்.

இப்படிக்கு

யூநாநி வைத்தியபோதினி கிரந்தகர்த்தா

அக்கீம் - பா - முகம்மது அப்துல்லா

சுகாதாரபோதினி பத்திராதிபர்.

12 நெ. அப்புமேஸ்திரிதெரு

பிளாக்டவுன் மதராஸ்.

Madras:— Printed and Published by the Proprietor. H. B. Mohammed Abdulla Saib at the Muslim Abhimani Press. 18 Appumaistry Street. B. T.

All-Rights Reserved.